COLON / BOWEL

ĐẠI TRÀNG/ RUỘT

BAO GỒM: TÁO BÓN, TIÊU CHẢY, BỆNH TRĨ, CHẢY MÁU TRỰC TRÀNG, VIÊM TÚI THỪA, KIẾT LỴ, KHÓ TIÊU, IBS, IBD, BỆNH CROHN, VIÊM ĐẠI TRÀNG, VIÊM LOÉT ĐẠI TRÀNG



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về COLON – ĐẠI TRÀNG , bao gồm: Táo bón, tiêu chảy, bệnh trĩ, chảy máu trực tràng, viêm túi thừa, kiết lỵ, khó tiêu, IBS, IBD, bệnh Crohn, viêm đại tràng, viêm loét đại tràng. Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người mắc bệnh về ĐẠI TRÀNG mà chưa rõ nguyên nhân, đang đứng trước sự lựa chọn phẫu thuật hay tự nhiên, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn ĐẠI TRÀNG này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các bệnh liên quan tới tim nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, nếu có đóng góp ý kiến để nhóm Hân được hoàn thiện thêm, xin vui lòng gửi về email: hangurbiz1988@gmail.com.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health



Markus Rothkranz

MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



ĐẠI TRÀNG- (ruột)

HÃY ĐỌC ĐIỀU NÀY ***NÓ CÓ THỂ CỨU MẠNG BẠN !!!***

Tất cả những điều sau đây đều giống nhau - chỉ là theo các giai đoạn ngày càng tồi tệ hơn

1. **Khí, Khó tiêu, Tiêu chảy, Táo bón**
2. **Bệnh trĩ**
3. **Hội chứng ruột bị viêm hoặc kích thích IBS**
4. **Viêm đại tràng**
5. **Viêm túi thừa**
6. **Viêm loét đại tràng, bệnh Crohn, IBD (Bệnh viêm ruột)**
7. **Ung thư đại tràng**

Bất kể bạn là ai, đến một lúc nào đó, TẤT CẢ sẽ phải bí mật đối phó với điều này.



Đây có lẽ là phần quan trọng nhất trong tất cả. Tôi biết đó là điều đáng sợ nhất, và đó là lý do tại sao chúng ta tránh đối mặt với nó, và đó lại là vấn đề nghiêm trọng nhất và liên quan đến hầu hết mọi căn bệnh có thể mắc phải. Cả hệ thống cơ thể chỉ khỏe bằng cơ quan yếu nhất, và đại tràng / ruột là cơ quan khiến mọi người sụp đổ.

Ung thư đại tràng giết chết nhiều người hơn ung thư vú hoặc tuyến tiền liệt và gấp bốn lần so với AIDS. Hơn một nửa số người Mỹ có polyp trong đại tràng.

Bạn có biết 3/4 hệ thống miễn dịch của mình nằm TRONG hệ tiêu hóa ? Đúng vậy, ở bên trong đại tràng! Một người khỏe mạnh có tới 5 pound lợi khuẩn được gọi là probiotics không chỉ giúp phân hủy thức ăn mà còn phân hủy những thứ độc hại và chuyển nó thành thứ không độc hại. Những lợi khuẩn này giúp làm sạch cholesterol, estrogen và kim loại nặng ra khỏi cơ thể, tăng cường hệ thống miễn dịch, bình thường hóa lượng đường trong máu, tốt cho tim mạch, chống lại bệnh tật và ngăn ngừa ung thư. Đó là ở một người KHỎE MẠNH. Những người ăn những thứ không dành cho hệ tiêu hóa của con người bắt đầu gặp các vấn đề nghiêm trọng.

Hệ thống đường ruột không chỉ là một ống dẫn rác - mà là nơi các chất dinh dưỡng được chiết xuất từ thực phẩm chúng ta ăn và hấp thụ vào máu qua gan. Nếu chúng ta ăn thức ăn chế biến sẵn không tốt cho sức khỏe, thì không chỉ có ít giá trị dinh dưỡng mà còn gây độc hại cho cơ thể, vì vậy để bảo vệ chính mình, cơ thể sẽ bao bọc những thức ăn này bằng chất nhầy.

Chất này làm tắc nghẽn đường ruột, ngăn không cho dinh dưỡng đi vào cơ thể. Chúng ta ăn nhiều, béo lên và vẫn đói. (hoặc gầy và không thể hấp thụ chất dinh dưỡng). Ký sinh trùng và vi khuẩn bắt đầu ăn rác tích tụ và cơ thể chúng ta trở thành một khu ổ chuột, và giống như những gì đã từng xảy ra với thành phố thịnh vượng xinh đẹp, cơ thể từ từ chết đi. Điều này cần phải dừng lại. Chúng ta cần phải làm sạch hoàn toàn và bắt đầu dọn dẹp.

Làm sạch ruột và thay đổi chế độ ăn uống có thể giúp chữa lành bất kỳ tình trạng sức khỏe nào mà bạn có thể nghĩ đến - các vấn đề về tim, về hô hấp, bệnh tiểu đường, hooc môn, khả năng sinh sản và bệnh liệt dương, các vấn đề về gan và cholesterol, về năng lượng, tiết niệu và tuyến tiền liệt, các vấn đề về tiêu hóa, các vấn đề về lưng và thần kinh, đau đầu ... v..v. Tất cả đều liên quan! Nếu đại tràng không hoạt động bình thường, thì mọi thứ sẽ kết thúc đau đớn.

Vào đầu những năm 1900, một bác sĩ tên là Tilden đã chữa khỏi cho những người mắc **bệnh viêm phổi** chết người bằng cách sử dụng thuốc xổ, thuốc đại tràng và thức ăn sống. Ông ấy không bao giờ để chết một bệnh nhân nào. Không cần thuốc tây. Chỉ cần tưới nước lên mông. (*phương pháp tưới nước đại tràng*).

Thật kỳ diệu phải không?

Một vấn đề khác cần phải suy xét nghiêm túc chính là tình cảm. Đại tràng và ruột có nhiệm vụ hấp thụ và thải bỏ. Nếu bạn đang đọc điều này, rất có thể bạn đang gặp vấn đề trong việc tiếp thu một sự thật nào đó trong cuộc sống và chấp nhận nó. Bạn đang ôm giữ một chuyện gì đó đau đớn và nó đang ăn mòn bạn nhưng lại không thể buông bỏ. Mọi người đã bảo bạn buông tay nhưng bạn không thể. Bạn có thể làm tất cả những điều phù hợp về thể chất, nhưng nếu tâm trí cảm xúc của bạn đang cản lại, thì năng lượng cảm xúc bị chặn có thể giết chết bạn theo đúng nghĩa đen. Nếu bạn đang bị chảy máu, bạn cần phải làm gì đó để khắc phục ngay bây giờ. Tôi hiểu mà.

Bởi vì tôi đã từng rơi vào hoàn cảnh đó. Và tôi biết đôi khi thật khó để từ bỏ - đặc biệt nếu đó là thứ chúng ta yêu mến.

Trước khi chúng ta tiếp tục xử lý vấn đề căng thẳng cảm xúc, thì ít nhất hãy bắt đầu làm sạch ở mức độ thể chất trước. Chúng ta phải bắt đầu từ đâu đó, và điều này sẽ giúp bạn có đủ sức mạnh để giải quyết những việc khác. Bạn cần phải sống sót thì mới làm được những điều giá trị khác. Chữa bệnh là tất cả những gì liên quan đến việc làm sạch, cả về thể chất và cảm xúc, vì vậy chúng ta phải bắt đầu.

Diverticulitis (Viêm túi thừa) là một tình trạng mà các sợi cơ của đại tràng bị yếu đi do thức ăn độc hại, dẫn đến thoát vị bắt đầu nhô ra qua thành đại tràng. Những túi này chứa đầy chất phân đen khó chịu tích tụ lâu ngày, ở đó ký sinh trùng bắt đầu sinh sôi, và những thứ kinh khủng này sau đó cũng được tái hấp thu từ từ vào dòng máu, gây ra tất cả các loại phản ứng độc hại khó chịu và bệnh tật khắp cơ thể. Đúng vậy chứ hả? Và bạn thậm chí không thể biết chuyện đó đang xảy ra, ngoại trừ bạn luôn mệt mỏi và tự hỏi tại sao.



Vì vậy, nguyên nhân thực sự gây ra nhiều bệnh là vì chúng ta đang dần đầu độc bản thân vì chất thải trong cơ thể không thể đào thải ra ngoài.

Bạn KHÔNG thể khỏe mạnh cho đến khi ruột và đại tràng được làm sạch hoàn toàn. Đây là nơi mà tất cả bắt đầu.

Thời gian làm sạch ruột càng lâu, càng có nhiều vi khuẩn không thân thiện xâm nhập.



Bạn nên đi vệ sinh trong vòng 30 phút sau MỖI KHI ăn. Điều đó có nghĩa là ít nhất 3 lần một ngày. Nếu ít hơn có nghĩa là bạn đang bị táo bón và có thể đang ở trong tình trạng bệnh tật. Bạn cũng không cần phải căng thẳng vì nó sẽ tự rơi ra và bạn sẽ hoàn thành trong vòng 30 giây. Phân không nên lỏng như nước và cũng không nên khô cứng.

Thêm vào đó, tất cả các chất độc hóa học và tổng hợp mà chúng ta tiếp nhận hàng ngày từ không khí, nước, chất bảo quản thực phẩm, v.v. - tất cả đều đi qua gan và cuối cùng cố gắng thoát ra khỏi đại tràng vốn đã bị dồn ứ. Hầu hết mọi bệnh thoái hóa và vấn đề mà cơ thể và tâm trí chúng ta mắc phải ngày nay (thậm chí cả về tình cảm) đều có thể bắt nguồn từ một đại tràng bị ngừng trệ.

Bất cứ thứ gì- mọi thứ từ bệnh tim và huyết áp cao đến xơ cứng động mạch, trầm cảm, mất ngủ, mệt mỏi mãn tính, các vấn đề về mắt, nếp nhăn, tuyến tiền liệt, vú, thấp khớp, tức giận, cáu kỉnh / tức giận, ung thư, pms(hội chứng tiền kinh nguyệt), v.v.

Được khỏe mạnh thật là tuyệt vời!

Hãy làm sạch ruột và quan sát xem tình trạng cảm xúc của bạn trở nên nhẹ nhàng hơn thế nào! Điều này có thể xảy ra gần như ngay lập tức.

Khi bạn làm sạch đại tràng và gan, cơ thể sẽ hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn gấp 100 lần.

Vào năm 500 trước Công nguyên, Hippocrates đã sử dụng phương pháp làm sạch đại tràng để hạ sốt.

Đại tràng khỏe mạnh có tính axit nhẹ - khoảng 6,4 độ pH. Sự cân bằng pH tinh tế này cần thiết để vi khuẩn lành mạnh (được gọi là men vi sinh) sinh sôi trong đó - chúng giúp chống lại kẻ xấu - nấm men, nấm, mốc và ký sinh trùng. Loài xâm lược phổ biến nhất là một loại nấm men có tên là Candida Albicans. Nó có trên bánh mì, đường, bất cứ thứ gì làm bằng bột mì, men và đồ ngọt. Nếu chúng ta ăn những loại thực phẩm đó, thì nấm candida sẽ phát triển như điên, lấn át cả những vi khuẩn tốt. Đầu tiên sẽ dẫn tới táo bón. Thứ hai là năng lượng thấp, ngứa, ủ rũ, hạ đường huyết, cuối cùng dẫn đến bệnh tiểu đường và ung thư. Nấm Candida làm tăng độ pH của đại tràng lên hơn 7. Độ pH có tính kiềm (như trong miệng) khiến vi khuẩn dễ dàng phát triển. (axit làm tắt gen phát triển của nấm Candida). Nếu đại tràng quá kiềm, chúng ta sẽ bị tiêu chảy, xen kẽ với táo bón vì nấm men candida bắt đầu biến đổi thành nấm gây bệnh, bắt đầu gửi các xúc tu (gọi là sợi nấm) khắp cơ thể, đào sâu vào các mô và Nội tạng.

Luôn có cuộc chiến giành giật diễn ra ở hệ thống đường ống ở phần cuối cơ thể.

TIÊU HÓA (câu chuyện ác mộng)

Hãy ngồi xuống và đọc điều này.

Đây là cách mà hệ tiêu hóa hoạt động

1. Miệng của bạn bắt đầu tiêu hóa thức ăn bằng các enzym tiền tiêu hóa trong nước bọt. Bạn phải nhai thật kỹ để mọi thứ nuốt vào đều được hóa lỏng (bạn vẫn đang làm điều đó chứ, phải không ? uh huh, tôi đã nghĩ vậy). Dạ dày không có răng nên có một nửa vấn đề sức khỏe của bạn ở ngay đó.

2. Thức ăn được phủ nước bọt trơn trượt xuống thực quản đến dạ dày, đi qua van một chiều gọi là cơ vòng thực quản, ngăn thức ăn trào ngược lên, để thức ăn không văng lung tung ra ngoài khi nhào lộn.

3. Dạ dày có lớp niêm mạc tiết ra dịch tiêu hóa có tính axit. Axit trong dạ dày chúng ta (axit clohydric-HCL) yếu hơn 10 lần so với axit trong dạ dày của động vật ăn thịt, vì vậy khi ăn thịt, dạ dày của chúng ta chỉ có thể tiêu hóa một nửa. Bạn có tin điều này không ? Hãy thử ăn da, lông và xương giống như động vật ăn thịt. Vậy những thứ chỉ tiêu hóa được một nửa này bắt đầu lên men (thối rữa) khi nó đi vào tá tràng và ruột. Thịt thối rữa sẽ gây ra chuyện gì? Nó sản sinh ra vi khuẩn, ký sinh trùng và bệnh tật. Ồ đúng rồi - và thịt thối rữa tạo ra amoniac - một chất có độc tính cao gây nhiễm độc cơ thể. Hãy suy nghĩ kỹ lần sau khi bạn bắt đầu thèm ăn thịt lợn hoặc thịt bò vào bữa tối.

OK, sau đó van ở đáy dạ dày (van môn vị) mở ra khi nó nghĩ rằng đã đủ và thức ăn chỉ tiêu hóa được một nửa sẽ được đổ vào khu vực tá tràng của ruột non, nơi gan và túi mật bổ sung thêm một ít mật để phân hủy chất béo , và tuyến tụy tiết ra một ít dịch để phân hủy carbs.



Thức ăn được cho là sẽ được tiêu hóa hết vào thời điểm này và những thứ này bắt đầu cuộn qua 25 feet của ruột non, nơi các chất dinh dưỡng được hấp thụ vào một dòng máu đặc biệt mang nó đến gan để lọc. Các khối lớn không thể hấp thụ qua ruột – đó chính là phần thịt chỉ được tiêu hóa một nửa và thức ăn mà bạn không nhai kỹ. Sau chuyến du lịch đường dài này, món thịt thối rữa đó khá khó chịu và nặng mùi, đồng thời tạo ra ngày càng nhiều amoniac.

Nguồn dinh dưỡng duy nhất mà cơ thể bạn nhận được đến từ bất cứ thứ gì có thể hấp thụ qua thành ruột và được gan lọc trước khi đi vào máu để phân phối đến các tế bào. Kỳ lạ là, bạn có thể đã ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn, vì vậy hầu hết chúng sẽ bị gan lọc ra (do đó làm tắc nghẽn gan) và rất ít dinh dưỡng thực sự được hấp thụ vào máu. Do đó, các tế bào có thể chết đói theo đúng nghĩa đen mặc dù bạn đang tiêu thụ một lượng lớn thức ăn.

Quay trở lại với những thứ thối rữa ... cuối cùng chúng có thể sẽ đi đến ruột già dài 5 foot (hay còn gọi là đại tràng), nơi mớ hỗn độn thối rữa đó tiếp tục tạo ra khí amoniac có tính ăn mòn cao bắt đầu ăn mòn và làm suy yếu thành đại tràng. Một số khu vực trở nên yếu ớt, thức ăn sẽ xuyên thủng thành đại tràng và tạo thành những túi giống như bong bóng gọi là diverticuli (túi thừa), nó có thể ở trong nhiều năm, và đôi khi là cả đời ... Khi nó thối rữa sẽ trở thành nơi trú ngụ của các loại ký sinh trùng, vi khuẩn và vi trùng. Cái thứ thối rữa này cứ tích tụ dần cho đến khi gần như không còn chỗ cho thức ăn mới đi qua đại tràng. Đại tràng bị thủng lỗ khiến đống chất độc thối rữa này rò rỉ vào máu , khiến bạn dần bị nhiễm độc theo thời gian. Các protein không được tiêu hóa trong máu gây ra nhiều bệnh và rối loạn tự miễn dịch. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi rất nhiều, thì rất có thể đó là lý do tại sao. Gan của bạn đã bị quá tải và tắc nghẽn và đại tràng chứa đầy chất phân từ hai mươi năm tuổi được bao phủ trong mảng bám dạng nhầy. Mmmmmn!



Khí amoniac có tính kiềm cao. Đại tràng cần có tính axit để chống lại vi khuẩn và bệnh tật, vì vậy ký sinh trùng xuất hiện. Nấm men bắt đầu phát triển ngoài tầm kiểm soát, gây ra các phản ứng dị ứng và khí. Bạn đã thấy men hoạt động như thế nào trong lò nướng khi bạn cho đường và nhiệt ẩm chưa? Bánh mì đó đang tạo ra một con quái vật mất kiểm soát bên trong bạn!

Phô mai và sữa dính nhau như keo và có chứa casein- một loại protein lạ không chỉ gây tắc nghẽn các cơ quan mà còn có thể gây ra tất cả các loại phản ứng dị ứng. Lactose là đường nuôi dưỡng hại khuẩn và làm rối loạn hệ thống miễn dịch vì chúng ta không có enzym để tiêu hóa lactose. Sau đó, tất cả các chất béo bão hòa và cholesterol trong các sản phẩm động vật gây ùn ứ trong tế bào, động mạch và thụ thể insulin dẫn đến kháng insulin, làm lượng đường trong máu tăng cao, dẫn đến bệnh tiểu đường, nhưng đó là một câu chuyện khác vào thời điểm khác. Điểm mấu chốt - bánh mì và thịt không phải là thực phẩm giành cho cơ thể con người.

Được rồi, hãy quay lại cuộc hành trình thú vị qua địa ngục mà bạn đã tạo ra bên trong chính mình,… bất cứ thứ gì vượt qua, cuối cùng sẽ nhìn thấy ánh sáng khi nó ép ra qua cơ vòng hậu môn. Rất có thể, phần lớn trong số đó đã bị bỏ lại bên trong. Chỉ vì bạn đang đi vào nhà vệ sinh thì KHÔNG có nghĩa là tất cả đều được tống ra ngoài. Ngay cả khi bạn cho phép.
Đây là nơi bạn thải ra "những thứ có mùi!" và tự hỏi tại sao.

Hãy nghĩ về đại tràng như cái thùng rác trong nhà bếp của bạn. Bạn ném thức ăn vào đó mỗi ngày. Hãy tưởng tượng cái thùng rác nhà bếp đặc biệt này không có lớp lót bằng nhựa. Hãy tưởng tượng bạn ném thức ăn vào thùng này cả ngày, ngày này qua ngày khác, trong nhiều năm. Bạn đổ hết thùng rác hàng ngày, nhưng không làm sạch nó. Hãy tưởng tượng cái thùng đó sẽ trông như thế nào trong 30, 40, 50 năm sau! Hãy thử đoán xem bức thành bên trong của cái thùng đó sẽ trông như thế nào. Một mớ hỗn độn thối rữa bốc mùi kinh tởm dày đặc, có lẽ dày tới một inch. Bạn chỉ biết rằng mớ hỗn độn đó chứa đầy vi khuẩn, nấm mốc, nấm, ký sinh trùng, nấm men và ai biết được điều gì. Đó chính xác là những gì bên trong đường tiêu hóa của bạn nếu bạn không làm sạch nó thường xuyên và biện pháp hiệu quả nhất là làm sạch đại tràng hoặc tháo thụt (về cơ bản chỉ là tự làm sạch bằng nước)

Tuy nhiên, hầu hết mọi người không làm điều này và tự hỏi tại sao lại có mùi khó chịu khi đi vệ sinh. Bởi vì có những thứ đang thối rữa bên trong các bạn đấy! Những người ăn raw sạch sẽ không ngửi thấy mùi khi họ đi vệ sinh. Những gì thoát ra ngoài không gây mùi khó chịu.
Tôi đã giải thích quá trình thú vị này, hi vọng bây giờ bạn có thể hiểu tại sao chỉ đơn giản uống một viên thuốc, hoặc uống một số loại vitamin sẽ không giúp bạn khỏe mạnh.

Cơ thể của chúng ta được thiết kế để hoạt động theo một cách nhất định, và nếu chúng ta không đối xử với chúng đúng cách, hoặc cung cấp cho nó nhiên liệu phù hợp, chúng ta sẽ ... xuống....cấp.

Nếu bạn thực sự muốn chữa bệnh và làm điều đúng đắn- hãy đọc cuốn sách chế độ ăn uống và lối sống HEAL YOURSELF 101 và cũng thực hiện những điều được liệt kê dưới đây trong PHẦN CHÍNH VỀ SỨC KHỎE ĐẠI TRÀNG.

Bạn không thể đổ xăng tốt vào một chiếc ô tô đã rỉ sét và mong rằng xăng sẽ đi đến mọi nơi, nếu các đường ống bên trong xe đều bị tắc nghẽn.



Tất cả phải bắt đầu bằng đường ống sạch sẽ. Hãy làm sạch cơ thể!

CĂNG THẲNG

Digestion can be impaired by weak adrenals since higher cortisol reduces digestion. Weak adrenals also increase inflammation, such as the gastritis. What weakens adrenals? Stress! So to summarize, stress can lead to IBS, Chrohns and all kinds of digestive nightmare issues.

Quá trình tiêu hóa có thể bị suy giảm do tuyến thượng thận yếu vì cortisol cao hơn sẽ làm suy yếu quá trình tiêu hóa. Tuyến thượng thận yếu cũng làm tăng tình trạng viêm, chẳng hạn như viêm dạ dày. Điều gì làm suy yếu tuyến thượng thận? Căng thẳng! Vậy tóm lại, căng thẳng có thể dẫn đến IBS, Chrohns và tất cả các loại vấn đề ác mộng về tiêu hóa.

DIVERTICULITIS (viêm túi thừa)

Viêm túi thừa là tình trạng mà các sợi cơ của đại tràng trở nên quá yếu vì tất cả thức ăn độc hại, dẫn đến thoát vị bắt đầu nhô ra qua thành đại tràng. Những túi này chứa đầy chất phân đen khó chịu lâu ngày, ở đó ký sinh trùng bắt đầu sinh sôi, và những thứ này sau đó cũng được tái hấp thu từ từ vào dòng máu, gây ra tất cả các loại phản ứng độc hại khó chịu và bệnh tật khắp cơ thể. Có đúng vậy không? Và bạn thậm chí không thể biết chuyện đó đang xảy ra, ngoại trừ dấu hiệu bạn luôn mệt mỏi và tự hỏi tại sao.

Về cơ bản, bạn đã có nhiều năm "sống hết mình" với chế độ ăn uống tiện lợi hiện đại. Bạn biết đấy - chế độ ăn uống nấu chín ít chất xơ, thức ăn tinh chế có nhiều chất béo, nhiều đường với thịt, pho mát, bánh mì, đường và đồ ăn đóng hộp, và ăn những thứ lấy ra khỏi hộp, chai, túi hoặc lọ và rất ít từ thành phần sản phẩm tươi. Sau đó, lại được kết hợp với rượu, sữa, soda, cà phê và nước tăng lực.

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

Làm sạch đại tràng cách ngày trong một hoặc hai tháng. Không giải thích- CỨ LÀM ĐI !!!!!

Hãy sử dụng sản phẩm hấp thụ độc tố được thiết kế đặc biệt của tôi **CHARCONITE**, là than củi và bentonit kết hợp với các loại thảo mộc giúp mọi thứ di chuyển bên trong bạn.

Nước ép để làm sạch - cần tây, dưa chuột, táo cà rốt, rau bina (GREEN JUICE (nước ép rau xanh) - không phải nước ép trái cây) sau đó là chất xơ- (sản phẩm của tôi **FREE-COLON** có nhiều chất xơ và chất tẩy rửa đường ruột ** rất được khuyến nghị!) xem lối sống chế độ ăn uống chính để biết các gợi ý về chế độ ăn thực phẩm thực vật toàn phần raw có nhiều chất xơ.

Không sữa, không thực phẩm nhiều chất béo hoặc đường, thịt, thực phẩm chiên, ngũ cốc, các loại hạt, quả hạch, bỏng ngô

Sử dụng NHIỀU probiotics- Lợi khuẩn sống trong đại tràng

1. Giúp tiêu hóa thức ăn
2. Tạo ra axit giúp đại tràng giàu axit hơn, khiến hại khuẩn tránh xa.
3. Chống lại "hại khuẩn"



Đừng uống men vi sinh dạng viên nang khô và thực phẩm lên men sống không phải dạng lỏng như kefir không sữa. Ngoài ra các loại thực phẩm lên men như dưa cải bắp cũng rất tốt.

Uống nhiều nước ép rau xanh. Bạn càng tháo thụt nhiều, thì càng nhanh chóng chữa lành. Cho nước ép cỏ lúa mì vào cả hai đầu !!!

Hướng dẫn cách thực hiện tháo thụt trong sách điện tử miễn phí Heal Yourself 101 của tôi, cũng là video **enemas101.com**

CHO PROBIOTICS ĂN để chúng sinh sôi. Chúng thích chất xơ **(táo, cám gạo, cám yến mạch, chiết xuất hạt guar, rễ cam thảo)** hoặc sản phẩm chất xơ prebiotic đặc biệt của tôi **MarkusFiber.com**
Uống cốc nước ấm với 2 thìa canh muối epsom vào buổi tối để làm sạch đường ruột trong cơ thể.



NHA ĐAM thực sự hữu ích - hãy thử và sử dụng NHA ĐAM THẬT - không phải thứ chất lỏng bảo quản khó chịu Cắt bỏ những chiếc gai nhọn và bỏ toàn bộ lá vào máy xay sinh tố với một ít nước cam. Bạn sẽ nhanh chóng dọn dẹp cơ thể sạch sẽ!

GỪNG (tươi)*** thêm vào nước ép và thức ăn

ENZYMES*** sử dụng cùng thức ăn, và giữa các bữa ăn để tăng tốc độ chữa lành.

LÚA MẠCH, ALFALFA (CỎ LINH LĂNG), CLOVER (CỎ BA LÁ HOA TRẮNG)
và bất kỳ siêu rau xanh nào *** Dùng công thức GREEN của tôi **MarkusGreens.com**

Lưu ý: Không sử dụng Goldenseal (Mao lương hoa vàng)- vì chúng ăn niêm mạc ruột và làm cạn kiệt kali
Axit béo thiết yếu-**EFAs********** Đặc biệt là Omega 3
-1 hoặc 2 thìa canh hạt chia trong cốc nước (nguồn CHẤT XƠ tuyệt vời)
-Dầu thực vật Udos oil 3-6-9 - 3 thìa canh mỗi ngày
-Dầu hạt gai dầu- dùng bao nhiêu tùy ý- cho vào salad, sinh tố
-Dầu hạt lanh- nghiền 2 thìa canh trong máy nghiền cà phê, rắc lên salad hoăc cho vào sinh tố.

****Làm **SINH TỐ RAU XANH** mỗi ngày ***(salad lỏng) đó ít nhất một nửa thức uống là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây và nước. (Xem cuốn sách chế độ ăn uống và lối sống HEAL YOURSELF 101 để biết các công thức **HealYourselfbook.com)**. Đây là phép màu siêu chữa bệnh. Thức uống này đã được xay nhỏ cho bạn bằng máy xay sinh tố nên cơ thể bạn không phải tiêu hóa nó, nó chứa đầy chất xơ và nhiều protein, enzym, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật để chữa lành bất cứ thứ gì. KHÔNG thêm đường (chỉ thêm một ít trái cây) - hãy nhớ đường nuôi mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm men, nấm) –



và bạn muốn khỏe hơn, phải không? Nếu bạn thực sự cần chất tạo ngọt, tôi đã tạo ra một chất làm ngọt không chứa insulin, không calo lành mạnh, không nuôi nấm candida tại **MarkusSugar.com** . Tốt hơn nữa, hãy thêm một ít quả chà là vào máy xay sinh tố để có vị ngọt.

Nếu bạn tuân theo thói quen làm sạch và chế độ ăn uống trong cuốn sách HEAL YOURSELF 101 và cũng thực hiện những điều được liệt kê dưới đây trong phần chính về Sức khỏe Đại tràng, bạn sẽ khỏe lên nhanh chóng. Chúng tôi rất khuyến khích thực hiện chương trình Bệnh viêm ruột IBD được liệt kê bên dưới.

HEMORRHOIDS (BỆNH TRĨ)- (còn được gọi là pile)

Các tĩnh mạch và mao mạch xung quanh hậu môn bị sưng tấy, kích thích do nhiễm độc tố, đôi khi lòi ra ngoài mông, nhưng thường là bên trong và bạn không thể nhìn thấy gì ... bạn chỉ cảm thấy đau âm ỉ, đôi khi ngứa và chảy máu. Ngứa và chảy máu hậu môn cũng có thể là do ký sinh trùng. (xem Parasites - Ký sinh trùng). Nếu bạn không kiểm soát được nhu cầu đi vệ sinh 20 lần một ngày và không ra nhiều nhưng lại chảy máu, thì bạn đã mắc Bệnh viêm ruột (IBD). Nếu bạn là nam giới và bạn có cảm giác như bị một quả bóng chày cắm vào mông và ham muốn tình dục thấp thì có nghĩa là tuyến tiền liệt đã bị ảnh hưởng (xem Tuyến tiền liệt). Nhưng nếu bạn ngồi cả ngày và không vận động nhiều thì rất có thể bạn đã mắc bệnh trĩ.

Bệnh trĩ không khác gì một bệnh suy giãn tĩnh mạch. Và giãn tĩnh mạch không liên quan gì đến độ axit. Chúng là kết quả của việc mất protein collagen và elastin. Các protein cấu trúc này cung cấp sức mạnh và độ đàn hồi cho các tĩnh mạch. Khi bị suy giảm, các tĩnh mạch có thể căng ra do mất tính đàn hồi và chúng bị kéo giãn. Cần lưu ý rằng việc sản xuất collagen và elastin cần có silica, axit amin, axit orthosilicic, axit ascorbic, axit hyaluronic và lưu huỳnh (cũng có tính axit).

DẤU HIỆU:

- **Đau ở đít**
- **Ngồi không thoải mái**
- **Ngứa**
- **Chảy máu khi đi vệ sinh**
- **Chất nhầy**
- **Những thứ lạ sưng lên, nhô ra khỏi đít**
- **Táo bón**

NGUYÊN NHÂN:

- **lựa chọn thực phẩm xấu - quá nhiều đồ ăn vặt, thực phẩm tinh chế, chiên, béo, thịt, pho mát, v.v.**
- **không uống đủ nước và nước trái cây tốt.**

Trước giờ bạn có uống nhiều nước không?

- **Ngồi quá nhiều**
- **Không tập thể dục đủ (hãy nhấc đít lên)**
- **thuốc kháng axit và thuốc nhuận tràng**
- **thuốc chống trầm cảm**
- **thuốc giảm đau.**
- **ăn quá nhiều**
- **đốt cháy gan (quá nhiều chất độc hại trong cơ thể)**
- **Thiếu hụt Vit B6**
- **mang thai gây ra bệnh trĩ ngắn hạn**
- **táo bón**
- **Gắng sức khi phải đi vệ sinh**
- **Căng thẳng và chức năng tuyến giáp thấp cũng là nguyên nhân gây táo bón và các vấn đề về ruột.**



lưu ý- không sử dụng thảo mộc Goldenseal (cây hải cẩu vàng)- ăn mòn niêm mạc ruột và làm cạn kiệt kali

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:



Thự hiện theo chế độ ăn và phong cách sống trong sách **HEAL YOURSELF 101**
HealYourselBook.com
LÀM SẠCH ! Tháo thụt và làm sạch đại tràng. Ngay cả khi bạn nghĩ rằng bạn đi vệ sinh đều đặn, thì bạn vẫn cần phải làm sạch đại tràng. Bạn bị nhiễm độc và những tĩnh mạch dưới sưng phồng vì điều đó.
Thêm một ít nước ép cỏ lúa mì vào nước thụt rửa ***

Uống nhiều nước ép rau xanh, như cỏ lúa mì. **Tôi không thể diễn tả hết về loại cỏ này- Hãy tháo thụt với cỏ lúa mì- Sẽ tạo ra điều kỳ diệu !!!** Bạn càng sẵn sàng thực hiện tháo thụt bằng nước ép cỏ lúa mì trộn trong nước, thì bạn càng nhanh lành. Cho nước ép cỏ lúa mì vào cả hai đầu !!! Hướng dẫn cách làm thụt tháo có trong sách điện tử Heal Yourself 101 miễn phí của tôi, cũng có tại video **enemas101.com**

ÁP DỤNG NHỊN ĂN BẰNG NƯỚC ÉP- ngừng ăn- để đại tràng nghỉ ngơi và không ăn gì ngoài nước ép rau củ tươi (KHÔNG uống nước ép trái cây) trong một tuần. (Xem "FASTING – NHỊN ĂN") bên dưới.
NƯỚC ÉP- Cà rốt, cần tây, dưa leo, rau bina, mùi tây, củ dền (rau quả xanh, không dùng quả ngọt)

NHIỀU NƯỚC- cố gắng dùng nước suối

ĐẤT SÉT BENTONITE – uống và đặt vào đít nếu có thể - cho vào trong nước tháo thụt. Giúp kéo độc tố ra ngoài.



CHARCONITE- (charcoal và bentonite) **charconite.com**

Đồng thời cũng sử dụng công thức **FREE-COLON** của tôi có nhiều chất xơ và chất làm sạch ruột ** khuyên dùng!) xem lối sống và chế độ ăn uống để biết các gợi ý chính về chế độ ăn thực phẩm toàn phần raw giàu chất xơ. Bạn có thể mua sản phẩm giành cho đại tràng và chất xơ prebiotic của tôi tại **MarkusProducts.com**

Không sử dụng sữa, thực phẩm béo hoặc đường, thịt, thực phẩm chiên, ngũ cốc, các loại quả hạch, hạt, bỏng ngô

SỬ DỤNG SILICA để tăng cường collagen và elastin trong tĩnh mạch. Tre là một nguồn tuyệt vời, nằm trong công thức Greens của tôi **MarkusGreens.com**
Nếu bạn muốn làm sạch đại tràng tốt hơn thì tôi khuyên bạn nên sử dụng **CHẤT XƠ** mềm như **CÁM GẠO HOẶC CÁM YẾN MẠCH, HỖN HỢP THẢO MỘC TRIPHALA, HOẶC CHẤT XƠ PREBIOTIC** của tôi cũng giúp làm sạch gan và hỗ trợ khả năng miễn dịch.
DẦU HẠT THÌ LÀ CUMIN ĐEN (nuốt bằng miệng và bôi tại chỗ) cũng giúp ích.

MỘT SỐ THẢO MỘC CHO ĐẠI TRÀNG-

Senna (thảo mộc có hoa trong họ đậu) và **cascara sagrada (chiết xuất từ vỏ cây khô của loài cây hắc mai)** là thuốc nhuận tràng kích thích mạnh. Chúng thường chỉ được sử dụng trong các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng, tức là các loại thảo mộc được sử dụng để làm suy yếu giun trong ruột để chúng mất khả năng bám vào. Sau đó, thuốc nhuận tràng giúp đẩy giun ra ngoài. Riêng Senna có thể gây ra một số chứng chuột rút nghiêm trọng và không nên sử dụng trong hơn một hoặc hai tuần để ngăn ngừa phụ thuộc vào thuốc nhuận tràng.

Psyllium (Vỏ hạt mã đề) là một nguồn chất xơ, nhưng KHÔNG được khuyến khích, bởi vì nó có thể gây đầy hơi ở nhiều người và thô ráp và mài mòn ruột, gây viêm nhiễm.

Wormwood (ngải đắng) là chất độc đối với hệ thần kinh. Đừng dùng nó lâu hơn một vài tuần mà không nghỉ, và dùng liều lượng thấp.

Barberry (Hoàng liên gai) tiêu diệt hệ vi khuẩn đường ruột, đồng thời có thể gây tổn thương niêm mạc ruột và làm tăng huyết áp sau một vài tuần. Vì vậy, tôi sẽ tránh nó hoàn toàn. Tương tự với các loại thảo mộc berberine khác như goldenseal (cây hải cẩu vàng) và rễ nho Oregon.

Cramp bark (Vỏ cây nhàu) có tác dụng hoàn toàn trái ngược với senna và cascara sagrada, vì vậy nó sẽ phản tác dụng với chúng. Nếu bạn đang cố gắng loại bỏ ký sinh trùng đường ruột thì không nên làm giảm nhu động ruột bằng các loại thảo mộc như vỏ cây nhàu.

CÁM GẠO, HẠT CHIA HOẶC HẠT LANH XAY LÀ NHỮNG NGUỒN TỐT Luôn nhớ uống nhiều nước khi sử dụng chất xơ, đặc biệt là chất xơ dạng gel như hạt chia.



NHA ĐAM thực sự hữu ích - hãy thử và sử dụng NHA ĐAM THẬT - không phải chất lỏng dơ dáy ở cửa hàng.
Cắt bỏ phần gai nhọn và cho cả lá vào máy xay cùng với một ít nước cam

RỄ YUCCA là xà phòng tự nhiên cho đường ruột

RONG BIỂN- liên kết các kim loại nặng và giúp hệ thực vật đường ruột phát triển.
Đối với những người cần thuốc nhuận tràng, hãy sử dụng hỗn hợp thảo mộc này.
TRIPHALA, mà cũng đóng vai trò như một chất làm sạch gan và tăng cường miễn dịch. Nếu một người cần thuốc làm mềm phân. Tôi khuyên nên dùng rễ cây marshmallow (Cẩm quỳ) hoặc slippery elm (cây du trơn). (hoặc công thức CHẤT XƠ của tôi)

Sau khi nhịn ăn chỉ dùng nước ép- chỉ ăn THỰC PHẨM THỰC VẬT RAW!

****Làm món **SINH TỐ RAU XANH** mỗi ngày ***(salad lỏng) trong đó ít nhất một nửa thức uống là rau xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây và nước. (Xem cuốn sách 101 chế độ ăn uống và lối sống HEAL YOURSELF 101 để biết công thức **HealYourselfbook.com**). Đây là một phép chữa bệnh thần kỳ. Sử dụng máy xay sinh tố xay nhỏ để cơ thể bạn không phải tiêu hóa nó, nó chứa đầy chất xơ và nhiều protein, enzym, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật để chữa lành bất cứ thứ gì. KHÔNG thêm đường (chỉ một ít trái cây) - hãy nhớ đường nuôi mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm men, nấm) - và bạn muốn khỏe hơn, phải không? Nếu bạn thực sự cần chất làm ngọt, tôi đã tạo ra một chất làm ngọt lành mạnh, không insulin, không calo, không nuôi nấm candida ở **MarkusSugar.com**

Tốt hơn hết, chỉ cần cho một ít trái CHÀ LÀ vào máy xay sinh tố để có vị ngọt

TẬP THỂ DỤC. Hãy chuyển động ngay bây giờ! cố gắng đi bộ một giờ mỗi ngày - ngoài trời trong không khí trong lành với ánh sáng mặt trời nếu có thể - tốt hơn nhiều so với trên máy chạy bộ trong phòng tập thể dục vì rất nhiều lý do

Nằm trong bồn tắm nóng với muối Epsom.



- **Không cà phê**
- **Không đường**
- **Không rượu**
- **Không bánh mì, lúa mì, ngũ cốc, phô mai, sữa, thực phẩm nhân tạo tinh chế!**

Essential Fatty Acids (Axit béo thiết yếu)-**EFAs********** Đặc biệt là Omega 3
-1 hoặc 2 thìa canh hạt Chia trong ly nước (cũng là chất xơ TUYỆT VỜI)
-Dầu Udos 3-6-9- ít nhất 3 muỗng canh một ngày (một muỗng canh trước mỗi bữa ăn) ... hoặc ...
- Dầu hạt cây gai dầu- bao nhiêu tùy thích- cho vào món salad, trong sinh tố
- Hạt lanh - xay 2 thìa cà phê trong máy xay cà phê, rắc lên món salad hoặc cho vào sinh tố

Bạn có thể dùng Enzym tiêu hóa, nhưng nếu đang bị chảy máu, hãy đảm bảo rằng loại enzym bạn sử dụng KHÔNG chứa **protease**, vì nó có thể làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Protease tiêu hóa protein và vết thương hở của bạn là protein, vì vậy nó sẽ làm cho các chỗ loét lớn hơn. Hãy để chúng lành. Sau đó, bạn có thể sử dụng lại protease trong tương lai.

ĐỐI VỚI BỆNH TRĨ – hãy làm và uống những thứ được nêu bên dưới trong PHẦN CHÍNH VỀ SỨC KHỎE ĐẠI TRÀNG.



CONSTIPATION/ TÁO BÓN (đồng thời xem phần dị ứng thực phẩm)

Nếu bạn không đi vệ sinh và đi tiêu 3 lần một ngày thì bạn đang bị táo bón. Nếu mọi thứ hoạt động tốt, bạn sẽ cần phải đi tiêu trong vòng 30 phút sau mỗi bữa ăn. Cơ thể phải là một đường ống được bôi trơn tốt - Đặt thứ gì đó lên trên và áp lực sẽ đẩy những thứ cũ ra khỏi mông mà không chậm trễ. Hầu như tất cả mọi người trong thế giới hiện đại đều bị táo bón.

Được rồi, điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng có lẽ đây là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm bớt chứng táo bón? Uống nhiều nước !!!! Và điều này KHÔNG có nghĩa là cà phê, nước sô-đa, cola, đồ uống ăn kiêng, nước cam, chất lỏng có đường hoặc bất cứ thứ gì do con người chế biến. Ý tôi là NƯỚC. Và phải RẤT NHIỀU. Từ cả hai đầu - trong miệng và tưới lên mông (thụt rửa và làm sạch đại tràng). Không có gì hoạt động tốt hơn nước. Đó là dung môi phổ biến. Hướng dẫn cách làm thụt tháo có trong sách điện tử Heal Yourself 101 miễn phí của tôi, và video **enemas101.com**

Ngừng ăn thực phẩm đã qua chế biến, nấu chín, thịt, pho mát, v.v. - chúng tạo ra chất nhầy dính bám trong ruột, bao gồm những thứ làm từ bột mì, đường, trứng, sữa, v.v. Tất cả đều là KEO DÍNH.
Đại tràng tích tụ trở thành nơi sinh sản của các vi sinh vật khó chịu như vi khuẩn, nấm, vi rút và ký sinh trùng. Làm sạch trước khi chúng lan khắp cơ thể bạn!
Phân mỏng như bút chì có thể cho thấy sự co thắt của cơ thắt hoặc polyp hậu môn, ung thư đại tràng hoặc các tắc nghẽn khác.

Những thứ gây ra táo bón:

Ngừng SỮA, PHÔ MAI và BÁNH MÌ! Có thể giống như ăn keo dính.

Những thứ giết chết vi khuẩn có lợi trong đường ruột góp phần gây ra táo bón, chẳng hạn như thuốc kháng sinh, thuốc tránh thai và steroid. Khi bạn giết công nhân, thì giao thông sẽ dừng lại.
Tiêu chảy xen kẽ và táo bón thường cho thấy hội chứng ruột kích thích (IBS), là kết quả của việc thiếu lợi khuẩn đường ruột. Algins trong rong biển có tác dụng giống như một miếng bọt biển để giữ nước trong ruột giúp thúc đẩy hệ thực vật đường ruột phát triển. Và chất xơ trong rong biển sẽ có tác dụng làm nguồn thức ăn.

- **Thịt**
- **Sản phẩm từ sữa – sữa và phô mai**
- **Thuốc kê đơn**
- **Painkiller (thuốc giảm đau)**
- **Thuốc huyết áp**
- **Dị ứng thực phẩm**
- **Suy giáp (hypothyroidism)**
- **Dư muối tinh chế**
- **CĂNG THẲNG**



- Nước sô đa,
- Rượu
- Chất béo bão hòa và tinh chế
- Thực phẩm chiên
- Nước kiềm
- Căng thẳng
- Tình cảm không thể giải quyết
- Lo lắng
- Lệch cột sống (trị liệu thần kinh cột sống)
- caffeine/ cà phê
- sô cô la
- Bột mì đã chế biến
- Cơm trắng
- Đường
- Aspirin
- nicotin
- Thuốc nhuận tràng mua tại quầy thực sự khiến bạn càng bi táo bón dài hạn.



NHỮNG THỨ KHIẾN MỌI THỨ DI CHUYỂN:

LÀM SẠCH ! Tháo thụt à làm sạch đại tràng.

Ngay cả khi bạn nghĩ rằng bạn đang đi vệ sinh thường xuyên, bạn vẫn cần phải làm sạch đại tràng. Hướng dẫn cách làm thụt tháo có trong sách điện tử Heal Yourself 101 miễn phí của tôi, là video enemas101.com



NHIỀU PROBIOTICS- như acidophilus,kefir

NHIỀU PREBIOTICS (thức ăn cho probiotics)- MarkusFiber.com



ÁP DỤNG NHỊN ĂN chỉ dựa vào NƯỚC ÉP- ngừng ăn- để đại tràng nghỉ ngơi và không ăn gì ngoài nước ép rau củ tươi trong 1 tuần (Xem "FASTING"- NHỊN ĂN) bên dưới.

NƯỚC ÉP- cà rốt, cần tây, dưa leo, rau bina, rau mùi tây, củ dền.

NHIỀU NƯỚC- có gắng uống nhiều nước

NHA ĐAM thực sự giúp ích. Thêm vào sinh tố. KHÔNG dùng loại dung dịch hoặc gel mua tại cửa hàng- dùng NHA ĐAM THẬT. Nếu chỉ làm một việc, thì hãy ăn uống nha đam và uống nhiều nước.

Uống sản phẩm công thức đặc biệt của tôi **FREE-COLON** có nhiều chất xơ và chất làm sạch đường ruột ** khuyên dùng!) xem lối sống và chế độ ăn uống chính để biết các gợi ý về chế độ ăn uống thực phẩm toàn phần, raw, giàu chất xơ, không sữa, thực phẩm béo hoặc đường, thịt, thực phẩm chiên, ngũ cốc, các loại quả hạch hạt, bỏng ngô

Sau khi nhịn ăn chỉ dùng nước ép- chỉ ăn THỰC PHẨM THỰC VẬT RAW!

****Làm món **SINH TỐ RAU XANH** mỗi ngày ***(salad lỏng) trong đó ít nhất một nửa thức uống là rau xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây và nước. (Xem cuốn sách 101 chế độ ăn uống và lối sống HEAL YOURSELF 101 để biết công thức **HealYourselfbook.com**). Đây là một phép chữa bệnh thần kỳ. Sử dụng máy xay sinh tố xay nhỏ để cơ thể bạn không phải tiêu hóa nó, nó chứa đầy chất xơ và nhiều protein, enzym, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật để chữa lành bất cứ thứ gì. KHÔNG thêm đường (chỉ một ít trái cây) - hãy nhớ đường nuôi mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm men, nấm) - và bạn muốn khỏe hơn, phải không? Nếu bạn thực sự cần chất làm ngọt, tôi đã tạo ra một chất làm ngọt lành mạnh, không insulin, không calo, không nuôi nấm candida ở **MarkusSugar.com** . Tốt hơn hết, hãy thêm một ít quả CHÀ LÀ vào máy xay sinh tố để có vị ngọt.

TẬP THỂ DỤC. Dù chỉ bắt đầu bằng việc đi bộ. Hãy chuyển động ngay bây giờ! cố gắng đi bộ một giờ mỗi ngày - ngoài trời trong không khí trong lành với ánh sáng mặt trời nếu có thể - tốt hơn nhiều so với trên máy chạy bộ trong phòng tập thể dục vì rất nhiều lý do. Nằm trong bồn tắm nước ấm với muối Epsom.

Một lần nữa- **làm sạch đại tràng và tháo thụ*, TẬP THỂ DỤC, nước ép rau củ và công thức FREE-COLON sẽ giúp ích.**

- **Bắt đầu ăn trái cây và rau củ tươi sống và rau quả**
- **MAGIÊ- 3 muỗng canh mỗi ngày *** bắt buộc!**
- **PROBIOTICS ** uống mỗi tối- điều này thực sự hiệu quả. Không dùng bột khô hoặc thuốc viên - uống nửa chai loại lỏng (ưu tiên loại không chứa sữa)**
- **Ăn 4-6 quả mận khô, 2 lần một ngày**
- **Mát xa**
- **cỏ - (lúa mạch, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng) - nước ép cỏ lúa mạch rất tốt cho chứng táo bón và giữ cho ruột sạch sẽ.**



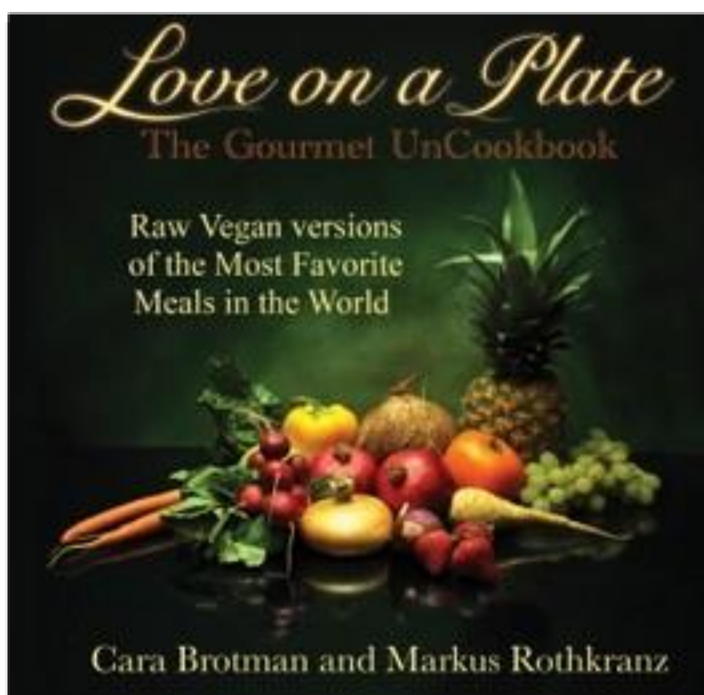


- **CẦN TÂY- kali, natri, lưu huỳnh, - Thuốc lợi tiểu tự nhiên.**
- **Nha đam *** tác dụng tuyệt vời**
- **TÁO ** đặc biệt là táo xanh chua (axit malic) ăn nhiều lần**
- **nhai kỹ thức ăn**
- **nước chanh vào buổi sáng**
- **đừng phớt lờ nhu cầu đi đại tiện- khiến bạn bị táo bón**
- **Dầu EFA ****
- **Bồ công anh tăng cường sản xuất mật và làm mềm phân**
- **đất sét bentonit- hấp thụ chất độc và di chuyển chúng ra khỏi cơ thể**
- **LION'S MANE (nấm) dùng trị táo bón và khó tiêu**

BỘT AGAR- chiết xuất từ một loại tảo biển. Agar làm tăng hoạt động của nhu động và giảm táo bón. Agar có thể liên kết các kim loại nặng và chất độc phóng xạ trong cơ thể và giúp loại bỏ chúng.

SEA MOSS (RÊU BIỂN)- một loại rau biển có sẵn tại **MarkusProducts.com** Bạn có thể làm bánh nướng, bánh pudding và món tráng miệng từ rêu biển! Hãy xem sách về thực phẩm không cần đun nấu "**Love on a Plate**" HealthyCookbook.com

VỊ ĐẮNG- Thực vật có vị đắng có tác dụng thúc đẩy quá trình tiết mật và axit clohydric. Vị đắng làm săn chắc các cơ của đường tiêu hóa, cải thiện khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng và giúp loại bỏ chất thải. Chúng cũng giúp tăng cường miễn dịch, tăng mức độ kháng thể và cải thiện sức đề kháng của ruột chống lại nhiễm trùng. Tốt cho bệnh viêm ruột, táo bón, các vấn đề về gan và năng lượng thấp.
Ví dụ về vị đắng - vỏ chanh, goldenseal, bồ công anh, senna, angelica (bạch chỉ) và nho oregon.



Nước ép- táo, cà rốt, cần tây, dưa leo, lá bồ công anh (nước ép rau xanh, không uống nước ép trái cây)

1 lít nước suốt, 1 quả chanh,2-3 nhúm muối biển

UỐNG NHIỀU chất lỏng ! Bạn có thể mất nước. Và đừng uống những thứ có đường.

Tập thể dục: Tập thể dục hàng ngày là điều cần thiết. DI CHUYỂN: đi bộ, chạy, khiêu vũ, nhảy lên xuống, chơi nhạc nhẹ, tập yoga, bơi, nhảy trên tấm nhún-HÃY DI CHUYỂN BẰNG BẤT KỲ CÁCH NÀO!

Để có chất xơ, hãy xay một vài thìa hạt lanh trong một máy xay cà phê nhỏ và thêm vào một ly nước lọc hoặc nước ép hoặc salad, v.v.

Nhai thức ăn cho đến khi thức ăn bị hóa lỏng. Điều này không chỉ tốt cho quá trình tiêu hóa mà còn giúp bạn hấp thụ được nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Đừng ăn sau bữa tối (không ăn vặt trước khi đi ngủ)

Gan cũng cần vitamin B để làm sạch. Vì vậy, bạn cũng nên dùng phức hợp B50 hai lần mỗi ngày và ăn các loại thực phẩm giàu vitamin B. Cám gạo và cám yến mạch là những nguồn tốt và cũng sẽ giúp đảm bảo ruột hoạt động tốt, điều này rất quan trọng khi làm sạch gan. Công thức GREEN của tôi chứa rất nhiều vitamin B (như 6000% mỗi ngày, vitamin B5, 3770% Riboflavin hàng ngày, v.v.)

HẠT CHIA:



Hạt Chia rất ngậm nước trong đại tràng - 1 phần hạt chia, 9 phần nước để được 2 tuần trong tủ lạnh. Hạt chia là nguồn cung cấp axit béo omega-3 tốt hơn hạt lanh (chất béo bảo vệ chống lại chứng viêm và bệnh tim)

Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và các bệnh về da là nguồn cung cấp dồi dào chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm. Chúng là những hạt nhỏ giống như hạt thuốc phiện. Xay trong máy xay cà phê và trộn trong nước hoặc sinh tố. Uống ngay trước khi nó sánh lại. Một chất làm sạch tuyệt vời.

- **Căng thẳng gây táo bón vì đường ruột cũng căng thẳng theo. Bạn cần thư giãn để giải tỏa mọi chuyện.**
- **GIẢI TỎA CĂNG THẲNG- (thực hiện ít nhất 20 phút mỗi ngày)**
- **Tập thể dục**
- **Thiền định hoặc cầu nguyện**
- **Yoga, Khí công hoặc Thái cực quyền**
- **Nhắm mắt thở sâu**
- **Cười**
- **Xoa bóp bụng và lưng dưới để giúp phá vỡ tắc nghẽn**
- **ÁNH MẶT TRỜI giúp điều trị tiêu hóa kém, táo bón**



NHA ĐAM-



là một trong những cây làm thực phẩm kỳ diệu tuyệt vời nhất trên hành tinh. Nó quá tuyệt vời, giống như người ngoài hành tinh đặt nó ở đây. Nó tồn tại vĩnh viễn. Cất trữ trong nhiều tháng - cắt nó đi và **nó tự lành**! Đó là một loài thực vật thông minh - nó có thể phân biệt được sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như vi rút, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - thứ mà nó ngăn chặn lây lan. Nó được sử dụng trong điều trị AIDS. Nó kháng vi-rút, kháng khuẩn, có ích khi xử lý nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ hóa, dị ứng, viêm khớp và các bệnh về da như chàm, vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFA và là một chất chống viêm mạnh mẽ giúp làm sạch dạ dày và đại tràng. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Nó chữa lành hệ tiêu hóa với các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit, IBS, viêm đại tràng, bệnh Crohn và loét. (giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và rất tốt cho ... ôi tôi nên bắt đầu từ đâu - bệnh tiểu đường ở người lớn, đau thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, dị ứng, thiếu máu, động mạch, viêm khớp, nấm da chân, hôi miệng, hói đầu, nhiễm trùng bàng quang, viêm phế quản, vết bầm tím, bỏng, viêm bao hoạt dịch, ung thư, nấm candida, đục thủy tinh thể, mụn rộp, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết cắt, viêm bàng quang ...

Nha đam có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ mà chúng ta thậm chí còn chưa khám phá ra. Đặt nó trên da và nó thấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, có tác dụng ngay lập tức. Nói về DA- Nha đam là thứ có tác dụng thần kỳ cho da- nó rất giàu silicon hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn, đồng thời chữa lành các bệnh ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin.

PHẤN ONG -.



là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 axit amin, đầy đủ các enzym, coenzym, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, vv Nó có mọi chất dinh dưỡng được biết đến mà cơ thể chúng ta cần. Nó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn lẫn với nước bọt của ong, sau đó tạo thành hạt. Nó rất tốt để có năng lượng và chữa bệnh. Thực phẩm từ ong từ lâu đã được ca ngợi trong hầu hết mọi tôn giáo. Nó có trong kinh Thánh. Nó làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường sống hơn 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới sử dụng nó. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, thì hãy thử dùng phấn hoa ong địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp ích cho kinh nguyệt và sức khỏe sinh sản (bao gồm cả ham muốn tình dục) và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm BPH (phì đại lành tính tuyến tiền liệt) và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa ong rất giàu enzyme, giúp hỗ trợ các vấn đề về táo bón-tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng cường trí não và thể lực.

Nó có 15% lecithin, hỗ trợ hệ thần kinh và não, và thậm chí có hàm lượng axit nucleic cao giúp bảo vệ chống lại bức xạ. Chỉ lấy phấn hoa ong ĐỊA PHƯƠNG nếu có thể (giúp tránh các phản ứng dị ứng và cũng tươi hơn) Ăn nhẹ với một vài loại ngũ cốc, sau đó từ từ cho một vài muỗng cà phê phấn ong vào món salad hoặc trong sinh tố.



CHICKWEED (CỎ TINH THẢO)- chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ lớp nhầy khô cứng cũ từ đại tràng trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến , và có đặc tính nhuận tràng. Chickweed là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin . Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột.

Chanca Piedra (Diệp hạ châu) "PHÁ VỠ SỎI"

Thúc đẩy chức năng gan, thận và túi mật tối ưu

(Thành phần quan trọng trong công thức GAN MarkusLiverFormula.com)

Có thể dùng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ một số trường hợp chuột rút khi sỏi được tống ra ngoài. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống được.

Liều sử dụng: 1-4 cốc trà mỗi ngày khi bụng đói

Đó là thành phần chính trong công thức **liver formula.**(dễ mua và có tác dụng chữa lành ngay lập tức)



Muối tế bào- Silicea: silica

FASTING là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc. Khi khả năng giải độc của gan bị quá tải, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức, thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

Việc của bạn- Buông bỏ. Chuyện cũ đã qua, chỉ quan tâm tới hiện tại.
Cơ hội mới đang chờ.



DIARRHEA/ TIÊU CHẢY- (và xem Dị ứng thực phẩm)

ĐỪNG CỐ GẮNG NGỪNG TIÊU CHẢY - cơ thể bạn đang loại bỏ một thứ gì đó không đáng có bên trong. Tôi biết cảm giác mệt mỏi và bị chuột rút không vui lắm, nhưng hãy để cơ thể bạn làm những gì nó được thiết kế để làm. Hãy để nó thoát khỏi những thứ tồi tệ. Tôi đã nói.

KHÔNG chạy đến hiệu thuốc và mua thứ gì đó để ngăn tiêu chảy. Bạn sẽ giữ lại các chất độc và làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn về lâu dài. Chỉ cần đảm bảo rằng bạn đang uống đủ nước và bổ sung các khoáng chất điện giải.

NGUYÊN NHÂN

- **Thực phẩm xấu**
- **Hóa chất trong thực phẩm/nước**
- **virus, giun**
- **Ký sinh trùng**
- **Thực phẩm lactose – sữa, phô mai**
- **Thực phẩm fructose – đồ uống có đường, kẹo, etc**
- **Thực phẩm gluten- lùa mì, bánh mì, bất cứ thứ gì từ bột**
- **Thực phẩm lò vi sóng**
- **Bệnh trĩ**
- **Thiếu enzym (thực phẩm đun nấu)**
- **Thiếu probiotics**
- **Thực phẩm chiên**
- **Thực phẩm nhiều chất béo**
- **Thiếu hụt Vitamin A**
- **Căng thẳng**
- **Thiếu khoáng chất và dinh dưỡng phù hợp**



BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT

THÁO THỤT (vâng, đúng vậy, chỉ vì bạn bị tiêu chảy không có nghĩa là lớp màng nhầy dính trong ruột sẽ thoát ra ngoài - nơi tất cả các vi khuẩn xấu đang bám vào)

Hướng dẫn cách làm thụt tháo có trong sách điện tử Heal Yourself 101 miễn phí của tôi, cũng tại video

enemas101.com

NHỊN ĂN



là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Sử dụng bentonite cho bệnh tiêu chảy. Tiêu chảy do nhiễm vi rút, dị ứng thực phẩm, viêm đại tràng co cứng và ngộ độc thực phẩm - bentonit lỏng đã giúp giảm đáng kể 95% trường hợp. Sản phẩm mới của tôi **CHARCONITE** là than củi, bentonit và một số loại thảo mộc để cân bằng ruột. Bạn nên dùng thuốc này nếu bị tiêu chảy **charconite.com**

Tiêu chảy xen kẽ và táo bón thường là hội chứng ruột kích thích (IBS), là kết quả của việc thiếu lợi khuẩn đường ruột. Algins trong rong biển hoạt động giống như một miếng bọt biển để giữ nước trong ruột giúp thúc đẩy sự phát triển của hệ thực vật đường ruột. Và chất xơ trong rong biển sẽ có tác dụng làm nguồn thức ăn.

- **PROBIOTICS**
- **CHẤT XƠ MarkusFiber.com**
- **GỪNG**
- **ENZYM**
- **THỰC PHẨM LÊN MEN NUÔI CẤY**
- **Trà xanh hoặc trà trắng (thêm gừng)**
- **Đồ uống điện giải cũng giúp ích cho bệnh tiêu chảy – dùng tảo biển để có khoáng chất.**
- **VITAMIN B-3 (Niacin) làm giảm nhẹ tiêu chảy**



- **tiếp tục làm sạch bằng nước ép (vâng, đúng vậy - chế độ ăn uống lỏng!) Nhưng KHÔNG phải nước ép trái cây ngọt – mà là rau xanh!**
- **CHIẾT XUẤT LÁ OLIVE *** chống nhiễm trùng mạnh mẽ**
- **SANGRE DE GRADO- Nhựa cây Amazon chống nhiễm trùng và tiêu chảy. Tuyệt vời**
- **Chiết xuất vỏ Quả óc chó đen tuyệt vời diệt ký sinh trùng. Nó nằm trong công thức PARASITE-FREE của tôi**
- **Đu đủ**
- **Atisô**
- **Hành tây**
- **Tỏi**
- **Măng tây**
- **Hạt chia**
- **Thực phẩm chất xơ pectin như táo và chuối**
- **silk tassle (râu ngô)- làm dịu cơ và tốt để điều trị tiêu chảy**



- **Ăn từng bữa nhỏ**
- **Nhai kỹ**
- **Zinc 75 mg hàng ngày trong khi ăn nếu không bạn sẽ buồn nôn**
- **Magiê- 2 thìa canh với nước vào buổi tối.**
- **Bayberry (Cây thanh mai)**
- **Tảo tiểu cầu chlorella (có trong công thức Green và Protein)**
- **Bee pollen is great if you're going through airports because it's not a liquid. It is a complete food protein, enzymes and helps alleviate diarrhea when you're on the go.**
- **Phấn hoa ong rất tốt nếu bạn mang qua các sân bay vì nó không phải là chất lỏng. Nó là một loại protein thực phẩm hoàn chỉnh, có các enzym và giúp giảm tiêu chảy khi bạn đang rất bận rộn.**

TRỊ CHUỘT RÚT:

- **Gừng**
- **Trà và dầu bạc hà Âu**
- **Trà hoa cúc chamomille**
- **Cây du em**
- **Blackberry (mâm xôi đen)**
- **Trà quế**



Than củi để hấp thụ chất độc và giúp làm ngừng tiêu chảy (pha nước và uống)

Công thức CHARCONITE có cả than củi và bentonite- 2 chất hấp thụ mạnh nhất **charconite.com**

Uống NHIỀU nước.

PECTIN TÁO giúp cơ thể bắt đầu hấp thụ thức ăn trở lại .

BỘT NGHỆ trộn với nước cũng được biết là giúp ích cho tiêu chảy.

PHẤN (HOA) ONG- là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 loại axit amin, đầy đủ các enzym, coenzym, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, ... Đó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn lẫn với nước bọt của ong, sau đó tạo thành hạt. Cung cấp năng lượng và chữa bệnh tuyệt vời.
Thức ăn từ ong đã được ca ngợi trong hầu hết mọi tôn giáo trong suốt lịch sử. Nó có trong kinh thánh. Nó làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường sống hơn 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới sử dụng nó. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, hãy thử dùng phấn hoa ong địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp điều hòa kinh nguyệt và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm BPH (bệnh phì đại lành tính tuyến tiền liệt) và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa ong rất giàu enzym, giúp hỗ trợ các vấn đề táo bón-tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng trí não và thể lực. Cho một vài thìa cà phê vào món salad hoặc vào sinh tố hoặc trộn với mật ong nguyên chất.

HẠT CHIA :

Hạt chia là nguồn cung cấp axit béo omega-3 tốt hơn hạt lanh (chất béo bảo vệ chống lại chứng viêm và bệnh tim) Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và các bệnh về da.
Nguồn cung cấp chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm. Chúng là những hạt nhỏ giống như hạt thuốc phiện. Xay trong máy xay cà phê và trộn trong nước hoặc sinh tố. Uống ngay trước khi nó sệt lại như gel. Một chất làm sạch tuyệt vời.



AXIT FULVIC -

Fulvic Acids, Shilajit and Plankton.
Axit Fulvic, Shilajit và Plankton (sinh vật phù du).
(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)
Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân.
Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng

Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.

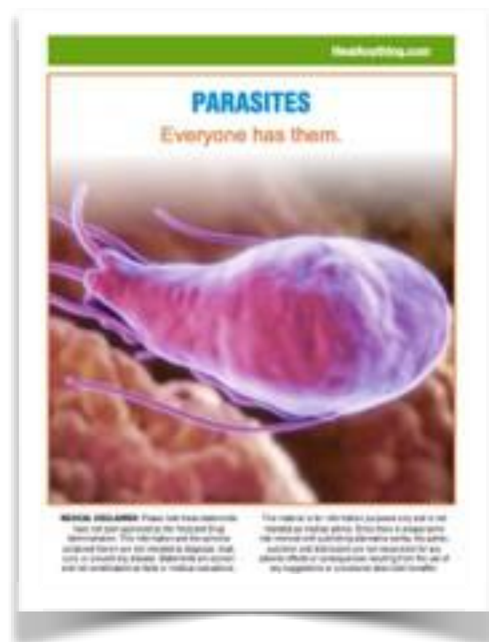
Fulvic Acid/Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

Vi lượng đồng căn-Podophyllium,
Muối tế bào , Natrum Phos: Natri Phosphat

Fortune Cookie (Chiếc bánh may mắn) – Hãy thư giãn. Mọi thứ đang diễn ra.



Dysentery (KIẾT LỴ) (xem thêm sách điện tử PARASITES)



Kiết lỵ là trường hợp nặng của tiêu chảy do vi khuẩn hoặc ký sinh trùng trong ruột gây ra. Đây là điều mà những người ở các nước thế giới thứ ba kém phát triển thường mắc phải, và đây không phải là bệnh tiêu chảy bình thường. Thường có lẫn máu, mủ và chất nhầy.
Uống nhiều chất lỏng (đảm bảo vệ sinh) để không bị mất nước.
Tránh tất cả đường, bánh mì, thịt, sữa, pho mát, cồn vì những thứ này là thức ăn của ký sinh trùng.
Nếu bạn ở vùng nhiệt đới, hãy ăn hạt đu đủ

Hãy ăn nhiều tỏi.

Uống nhiều ENZYM- đặc biệt là enzym PROTEASE- Enzym này ăn protein và ký sinh trùng là protein

Dùng công thức **PARASITE-FREE** trong 3 tháng để loại bỏ ký sinh trùng.

*****UỐNG NHIỀU PROBIOTICS-** đặc biệt nếu bạn đang dùng thuốc kháng sinh. Đừng lãng phí thời gian với những viên nang khô đắt tiền - hãy mua những chai chứa MEN SỐNG như KEFIR và Acidophilus Probiotic ở dạng lỏng (như nước ép trái cây, đậu nành hoặc dừa) - hãy tránh những thứ làm từ sữa nếu có thể. Sử dụng probiotics mạnh có thể giúp ích RẤT NHIỀU!

CHANCA PIEDRA (DIỆP HẠ CHÂU)* -** Loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru được sử dụng để điều trị tất cả các bệnh bao gồm viêm ruột (IBS), táo bón, kiết lỵ, chất nhầy, ký sinh trùng, v.v. Đọc thêm về loại thảo mộc tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và lối sống
Có thể dùng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ một số trường hợp chuột rút khi sỏi được tống ra ngoài. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống được.

Liều đề xuất: *1-4 cốc trà mỗi ngày khi bụng đói.*

CHIẾT XUẤT HẠT BƯỞI tiêu diệt vi khuẩn

DẦU OREGANO

CHIẾT XUẤT LÁ OLIU

COLLOIDAL SILVER (KEO BẠC)

LIỆU PHÁP OXY





NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Sử dụng bentonite để điều trị tiêu chảy. Tiêu chảy là do niễm vi rút, dị ứng thực phẩm, đại tràng co thắt, và ngộ độc thực phẩm – bentonite lỏng giúp giảm nhẹ đáng kể 95% các trường hợp.

ANAL ITCHING -NGỨA HẬU MÔN

(xem thêm Candida Albicans, axit / kiềm, Kiềm hóa) Bạn có thể bị Ký sinh trùng. Bạn cần làm sạch ký sinh trùng và ngừng ăn các loại thực phẩm nuôi ký sinh trùng (đường, carbs, thực phẩm đã qua chế biến, đun nấu)

Một sản phẩm tốt là **PARASITE-FREE- co sẵn ở đây**



Những gì bạn nghĩ có thể chỉ là bệnh cúm (một "con bọ" bạn mắc phải) thực ra có thể là ký sinh trùng.

Các triệu chứng có thể bao gồm co thắt dạ dày, tiêu chảy, thèm ăn ngọt và đồ uống, cực kỳ mệt mỏi, ngứa hậu môn, thậm chí có thể có máu trong phân. (Xem Ký sinh trùng)

Ngứa hậu môn cũng là dấu hiệu của gan bị yếu, tắc nghẽn. Làm sạch gan (xem sách điện tử về Liver - gan)

GASTRITIS/ VIÊM DẠ DÀY

Rễ cam thảo và rễ yucca đều rất tốt để giảm viêm dạ dày. Tôi sẽ không khuyến nghị dùng rễ yucca nếu có vết loét chảy máu.

RECTAL BLEEDING / BLOOD IN STOOL- CHẢY MÁU TRỰC TRÀNG / MÁU TRONG PHÂN

xem IBD (bệnh viêm ruột)/ Ulcerative Colitis (Viêm loét đại tràng) / bệnh Crohn

Diverticulosis (viêm túi thừa) (xem ở trên)

Hemorrhoids (bệnh trĩ) (xem ở trên)

Ký sinh trùng ăn các lỗ trong hệ thống tiêu hóa (khá phổ biến)

aspirin

bỏng ngô

Những thứ sắc nhọn như quả hạch nhai không kĩ

Ung thư (xem sách điện tử về ung thư)



Các nguyên nhân khá giống nhau, chỉ khác nhau ở mức độ. Biện pháp giải quyết cũng vậy. Ngừng làm những gì gây ra bệnh và bắt đầu sống sạch và lành mạnh. Nếu bạn bị chảy máu, bệnh đã tiến triển đến mức bạn cần NGỪNG ăn hoàn toàn (nguyên nhân khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu) vì ruột bạn bị viêm và bạn cần phải để chúng lành lại. Không, bạn sẽ không gầy ốm đi.

Nhịn ăn chỉ uống nước sép là biện pháp chữa lành tốt nhất. Hãy xem bên dưới.



CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE ĐẠI TRÀNG



Để điều trị Ung thư đại tràng và mọi thứ khác

Sau đây là chương trình quý giá chữa bệnh đường ruột. Dù gặp tình trạng bệnh gì thì mọi người đều nên thực hiện để chữa lành thực sự.

Hãy chắc chắn độc sách chế độ ăn và lối sống tại **HEAL YOURSELF 101**

IBS- HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH (hay còn gọi là Colitis – viêm đại tràng)

Giai đoạn đầu của IBD (bệnh viêm ruột) – đau bụng , chuột rút, đầy hơi chướng bụng, tiêu chảy và/hoặc táo bón

IBD- BỆNH VIÊM RUỘT (Ulcerative Colitis (viêm loét đại tràng), bệnh Crohn)

(Bệnh Crohn gồm cả ruột non, viêm loét đại tràng chỉ nói về ruột già.)

- **tiêu chảy ra máu kèm theo chất nhầy là triệu chứng phổ biến nhất**
- **cũng có thể bị chảy máu mà không bị tiêu chảy**
- **luôn buồn đi vệ sinh cả ngày nhưng không ra nhiều**
- **máu trên giấy vệ sinh (nhưng không nhất thiết phải có trong phân)**
- **đôi khi đau**
- **kém ăn**
- **khí, đầy hơi**
- **buồn nôn**

Ruột bị loét: lỗ thủng ăn xuyên thành ruột dẫn đến chảy máu

Ruột bị viêm: ruột sưng lên, lỗ đít mà chất thải đi qua có thể mỏng như bút chì. Nếu thành ruột THỰC SỰ bị viêm, sưng lên rất nhiều, chúng thực sự có thể bít kín và gây tắc nghẽn. Điều này nghiêm trọng và có thể khiến bạn phải đi cấp cứu. (cuối cùng họ có thể cắt đại tràng và các phần ruột của bạn!) Các vết loét có thể hình thành trên đại tràng (viêm loét đại tràng) tại vị trí ruột chảy máu.

Lưu ý: *các triệu chứng cũng có thể là do ký sinh trùng, ngộ độc thực phẩm hoặc do sử dụng kháng sinh.*

NGUYÊN NHÂN ***(nguyên nhân lớn nhất- Gluten lúa mì, Sữa và căng thẳng)***

Chế độ ăn uống không hợp lý, căng thẳng, Caffeine, rượu, khói thuốc lá, đường, thực phẩm chế biến, Sữa, chất bảo quản, hóa chất, thức ăn nhanh, đồ ăn vặt

** **Dị ứng thực phẩm** (nguyên nhân chính) - sữa, bơ sữa, pho mát và gluten từ lúa mì **, ngô, v.v. (gluten là nguyên nhân chính) . Men dinh dưỡng cũng có thể làm cho mọi thứ tồi tệ hơn.

** **Căng thẳng (nguyên nhân chính)** - Cái gì đang ăn mòn bạn? Đau ở đít là bệnh gì? bởi vì chúng đã thực sự trở thành- nỗi đau trong đít bạn-

và nếu bạn không hành động, nó có thể ăn mòn bạn theo đúng nghĩa đen. Những cảm xúc mà bạn che giấu hoặc kìm hãm sẽ tạo axit và ăn sâu vào các lỗ thủng trong cơ thể bạn theo đúng nghĩa đen? Bạn không được giữ lại những cảm xúc đó trong mình hoặc nó sẽ giết bạn. Đối phó với nó hoặc đơn giản là bỏ qua và kệ nó. Bạn cần giải phóng bản thân khỏi vấn đề hoặc mối quan hệ phá mòn này. Cảm xúc luôn ảnh hưởng đến cơ thể và cơ thể luôn ảnh hưởng đến cảm xúc.

Chúng là một. Khi chúng ta che giấu cảm xúc, cơ thể của chúng ta sẽ bị loét, đau đầu, ung thư, khối u, v.v. Ruột già có liên quan đến việc kìm hãm đau buồn. Hãy buông bỏ.

KÝ SINH TRÙNG- mọi người đều có ký sinh trùng. Bạn càng không khỏe, thì càng có nhiều. Nếu bạn nuôi thú cưng, ăn sushi, uống thuốc kháng sinh, đi ngoài ra dịch nhầy thì chắc chắn bạn đã nhiễm ký sinh trùng. Chúng có thể ăn các lỗ trong ruột và nội tạng của bạn, làm rối loạn quá trình tiêu hóa và khiến cuộc sống của bạn trở thành một địa ngục trần gian. (ngừng ăn thực phẩm nuôi ký sinh trùng, làm sạch và dùng sản phẩm PARASITE-FREE của tôi)

Nếu bạn dùng thuốc kháng sinh, bạn đã giết chết vi khuẩn tốt và bây giờ bị thiếu probiotic (không có đủ vi khuẩn tốt trong đường ruột, chỉ có những vi khuẩn xấu). Đường làm cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn - vi khuẩn và ký sinh trùng phát triển mạnh nhờ đường - như đổ xăng vào lửa. Đường bao gồm các loại trái cây lai quá ngọt (đặc biệt nếu chúng không hạt)

MỐI LIÊN QUAN VỚI MIỆNG

NƯỚU CHẢY MÁU VÀ CƠN ĐAU TIM-

Những người bị bệnh nha chu có nguy cơ bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc đi vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch. Độc tố và tình trạng viêm do vi khuẩn nha chu tạo ra sẽ xâm nhập vào máu và kích hoạt gan tiết ra một chất gọi là C- Protein phản ứng (CRP), tin hay không thì tùy, nhưng đó là mức độ dự đoán cơn đau tim chính xác hơn nhiều so với mức cholesterol! Những thứ này cũng dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột, tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimers và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ.



Sau đó, **NGỪNG** ăn tinh bột và đường tinh luyện (processed sugary starchy carbs), các sản phẩm động vật. Súc miệng bằng hydrogen peroxide và sử dụng bột đánh răng của tôi (baking soda, ớt cayenne, muối biển).
Dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng tăm nước **WATER PIC** . Làm sạch máu và gan bằng cách nhịn ăn nghiêm túc, sử dụng thảo mộc và làm sạch ruột. Điều này rất quan trọng. Đừng xem nhẹ nướu bị chảy máu.

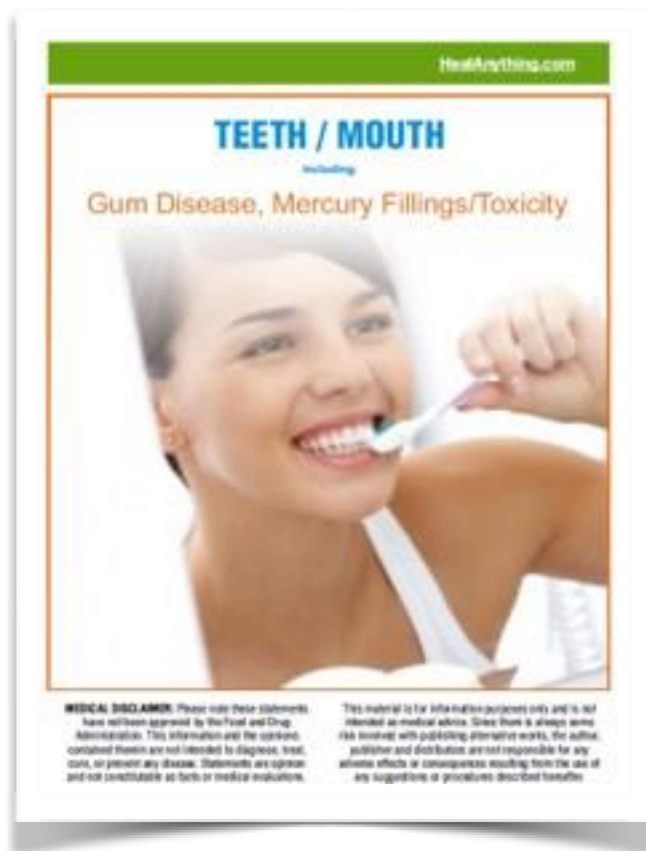
RÚT TỦY RĂNG

Trong vài năm gần đây, một trong những tin tức y tế gây ngạc nhiên nhất là phát hiện ra rằng vi khuẩn từ miệng dường như có ảnh hưởng rất lớn đến nhiều vấn đề về tim, gan, thận và miễn dịch. Khi người ta nhổ răng, sẽ có một lỗ hổng trên hàm (gọi là hốc răng) thường bị nhiễm trùng rất nặng, đôi khi người đó không hề hay biết.

Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi trong đó và sau đó lây lan khắp cơ thể gây ra tất cả các loại tình trạng sức khỏe khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí nha chu, sự hiện diện của các vi khuẩn cụ thể và sự kết hợp của vi khuẩn trong túi nha chu cũng là nguyên nhân gây ra mối liên hệ giữa bệnh nha chu và hội chứng mạch vành cấp tính (ACS). Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng điều này còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn ẩn náu trong hốc răng được bảo vệ rất khó xâm nhập. Hầu như tất cả các vi khuẩn đã được thử nghiệm hoặc sinh thiết đều được phát hiện có liên quan đến mô chết, hoại tử và cực độc.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng đứng đầu một nhóm nghiên cứu y khoa về mối quan hệ giữa răng tủy và các tình trạng sức khỏe mãn tính. Thông qua một loạt các trường hợp lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép rõ ràng, nhóm của ông phát hiện ra rằng rút tủy răng gây tích tụ vi khuẩn tạo ra các độc tố cực mạnh đủ để gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v. Tiến sĩ Meinig , một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và những người khác và đồng ý với phát hiện của họ. Tiến sĩ John Diamond cho biết TẤT CẢ bệnh nhân bị ung thư vú mà ông đã xét nghiệm đều đã rút tủy răng ở chiếc răng có liên quan đến vùng vú trên kinh tuyến năng lượng. Nhiều đứa trẻ sinh non vì nguyên nhân này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm của mình với bệnh nhân đã đưa ra kết luận tương tự. Họ đã có một số lượng lớn bệnh nhân có tình trạng sức khỏe như vậy được cải thiện đáng kể sau khi điều trị tình trạng tủy răng hoặc hốc răng cùng với các biện pháp giải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã chứng minh các cơ chế mà hốc răng có thể gây ung thư.

Nếu bạn còn nghi ngờ vấn đề gì, hãy tải sách điện tử TEETH / MOUTH (RĂNG/MIỆNG).



MERCURY / THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc đến mức bạn thậm chí không cần chạm vào nó ... chỉ cần hít phải hơi là có thể bị nhiễm độc.

Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề tim mạch, tâm thần, trầm cảm, mệt mỏi mãn tính, đau đầu, MS (đa xơ cứng), động kinh, viêm khớp, suy giảm hệ thống miễn dịch, lupus, thậm chí là xu hướng tự tử. Thủy ngân phá hủy mã di truyền DNA, DNA, có nghĩa là các tế bào không thể sinh sản được nữa.

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là chất hàn răng bằng kim loại amalgam bạc. Thủy ngân được trộn với bạc để dẻo hơn. Tại sao người ta lại làm việc này? Người ta đã làm theo cách này kể từ những ngày đầu và đã trở nên quá phổ biến, đó là một thói quen khó phá vỡ đối với ngành nha khoa, mặc dù thực tế họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc tất cả các loại đồ bảo hộ đó khi làm răng cho bạn). Răng **KHÔNG** đặc, chúng là những bộ phận sống trong cơ thể chúng ta (như xương). Thủy ngân được hút qua răng và đi thẳng vào máu và não, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày trong cuộc sống. Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Số lượng này tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống chất lỏng nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc nước bọt có tính axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây ra trầm cảm, các bệnh miễn dịch tự động, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Người ta nhận thấy rằng hầu hết những người bị Alzheimer, Parkinson hoặc sa sút trí tuệ toàn diện sau này thì trong cuộc đời có trung bình 7 miếng trám thủy ngân bạc. Những người chỉ có 2 hoặc 3 miếng trám amalgam (thủy ngân bạc) không nhất thiết bị chứng alzheimer hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ đã bị tổn hại nghiêm trọng và họ gặp đủ loại vấn đề sức khỏe.

Nếu bạn còn nghi ngờ vấn đề này, hãy tải về cuốn sách điện tử TEETH / MOUTH (RĂNG/MIỆNG) để đọc.

Lưu ý – Đừng sử dụng thảo mộc Golden seal (Hải cẩu vàng) – nó ăn mòn niêm mạc ruột và làm cạn kiệt kali.

••••••OK.••••••

Bây giờ bạn đang rất lo lắng ... đây là tin tốt.

Bạn có thể tốt hơn trong vài ngày tới. Hãy bắt đầu ngay bây giờ.

Tôi đã mất nhiều năm để tìm ra điều này, *và nhờ sự giúp đỡ của chuyên gia thảo dược James Sloane (có nêu trong bộ DVD Thực phẩm và Thuốc miễn phí của tôi), đây là công thức kỳ diệu ...*

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

BƯỚC MỘT- Hãy dừng việc bạn đang làm trong giây lát và thư giãn. Bất cứ điều gì khiến bạn căng thẳng trong cuộc sống hiện tại- hãy tìm cách thoát khỏi nó- Ý TÔI LÀ - cuộc sống của bạn thực sự sẽ phụ thuộc vào điều đó. Hãy giải quy căng thẳng. Vượt qua căng thẳng. Ngay bây giờ. Đừng trì hoãn nữa.

BƯỚC HAI- Dừng ăn tất cả thức ăn đặc trong ít nhất 3 ngày. Mục tiêu trong một tuần. Chỉ nước và nước ép rau củ. KHÔNG uống nước ép trái cây. Ngừng TẤT CẢ đồ ngọt. Bắt đầu uống nhiều PROBIOTICS và kefir ngay lập tức.

BƯỚC BA- Thực hiện một số biện pháp thụt tháo hoặc làm sạch đại tràng nếu bạn có thể. Điều này thực sự hữu ích. Một vài lần thử đầu tiên có thể sẽ kéo dài 5 giây trước khi bạn muốn bỏ ra - điều đó không sao. Sau đó làm lần khác- có thể lần này sẽ là 10 giây và nhiều nước hơn- sau đó là 20 giây và nhiều nước hơn ... tiếp tục thực hiện- lần này đến lần khác- cho đến khi bạn có thể cho hết nửa gallon nước (gần 2 lít) vào trong. Thêm nước ép cỏ lúa mì hoặc nước ép lô hội vào nước thụt nếu có thể. Hướng dẫn cách làm thụt tháo có trong sách điện tử Heal Yourself 101 miễn phí của tôi, cũng là video **enemas101.com**

BƯỚC 4* BƯỚC 1 QUAN TRỌNG *** THẢO MỘC KHÁNG KHUẨN**

Những THẢO MỘC KHÁNG KHUẨN này giúp đánh bật các mầm bệnh. Hỗn hợp này có vị KHỦNG KHIẾP - nhưng nó siêu mạnh và hiệu quả!

Bạn có thể đặt mua các loại thảo mộc trực tuyến. Các nguồn thảo mộc trực tuyến được liệt kê ở các trang cuối cùng

Trộn các phần bột khô bằng nhau và uống 1/2 thìa cà phê hỗn hợp này 3 lần một ngày-

- -Chapparral (loại cây bụi sa mạc)
- -Pau D'Arco
- -Andrographis (Xuyên tâm liên)
- -Yucca
- -Ashwagandha (sâm Ấn độ)- tốt để tái tạo tuyến thượng thận
- -Amla berry (me rừng) (dạng bột dùng tốt) – hàm lượng vitamin C cao

BƯỚC 5- ***BƯỚC 2 QUAN TRỌNG* KEFIR SIÊU BỔ ÍCH

đến cửa hàng thực phẩm sức khỏe (hoặc nhờ ai đó mua) - càng nhiều chất lỏng KEFIR và PROBIOTIC không sữa trong lọ thủy tinh từ ngăn mát và uống nhiều thứ này nhất có thể !!! ĐÂY LÀ BƯỚC QUAN TRỌNG KÌ DIỆU giúp lấy lại sức khỏe và sự tỉnh táo. UỐNG NỬA CHAI một lần, nhiều lần trong ngày. Nếu bạn không đủ tiền mua tất cả những chai rượu này, thì hãy tự mình nuôi cấy kefir. Hướng dẫn ở trang sau. Dù sao thì bạn cũng nên bắt đầu nuôi cấy kefir và các thực phẩm và đồ uống lên men

Hãy quên các probiotics dạng viên nang khô đi - chúng không hiệu quả như các chất lỏng ẩm ướt được nuôi cấy sống.

HÃY ĐỢI KHOẢNG 1 GIỜ ĐỂ UỐNG LOẠI NÀY SAU KHI DÙNG THẢO MỘC TRONG BƯỚC 1.

Ngoài ra, hãy uống keo bạc Colloidal silver cùng với các loại thảo mộc chống vi khuẩn nếu bạn muốn. Thứ này giết chết mọi thứ - vì vậy, hãy CHỜ ÍT NHẤT MỘT GIỜ trước khi dùng bất kỳ Probiotics hoặc Kefir nào, nếu không bạn cũng sẽ giết chết men đó.

Đây là một hành động cân bằng để loại bỏ vi khuẩn xấu và thay thế bằng vi khuẩn tốt. Thực hiện nhiều lần và sẽ chỉ còn mỗi vi khuẩn tốt.
Đồng thời, bạn cần phải tái tạo lại tuyến thượng thận để cơ thể có thể kháng viêm. Đừng chỉ uống thuốc chống viêm, chúng không giống nhau.

Tái tạo tuyến thượng thận bằng vitamin C thảo mộc như **MarkusVitaminC.com** và chất thích nghi như công thức Age-Free **LiveAgeFree.com**

Nhiều nước muối – không tốt
Có một lý do khiến mọi người chết vì uống nước biển. Nước biển tạo ra sự dịch chuyển thẩm thấu. Natri clorua thể gây ra cái được gọi là nhiễm axit tăng clo huyết. Sự thay đổi thẩm thấu rất mạnh, đến nỗi những người đó bị nhiễm nước muối vào phổi - nó kéo máu từ dòng máu vào phổi, khiến người ta chết chìm trong máu của chính mình. Điều ngược lại là đúng đối với những người chết đuối trong nước ngọt - nó kéo nước từ phổi vào máu, làm loãng máu quá mức. Uống nước muối không phải là một ý kiến hay.

BƯỚC 6- BƯỚC 3 QUAN TRỌNG-

THỨ QUAN TRỌNG CẦN SỬ DỤNG

CHO TUYẾN THƯỢNG THẬN- ăn ĐU ĐỦ, KIWI, CẢI XOONG và uống thảo dược VITAMIN C của tôi để có nguồn Vitamin C chống viêm cao (không dùng thuốc hoặc bột vit C - chúng không hiệu quả). Cách tốt nhất là trộn trong máy xay sinh tố đạt độ sệt như đồ ăn em bé và ăn bằng thìa hoặc uống. Thêm một ít nước ép chanh tươi nếu bạn muốn

Axit Pantothenic – nguồn tốt nhất là **GREEN FORMULA**
(cũng giúp ích cho chứng tiêu chảy)

Đồng thời uống Kẽm, 75 mg mỗi ngày trong bữa ăn
Và 2 thìa canh giấm táo raw trong nước, 2 lần mỗi ngày.

Vào buổi sáng và tối – uống nước và 1 thìa cà phê bột Magiê citrate hoặc magiê malate (như nhãn hiệu "CALM")



NGHỈ NGƠI NHIỀU !!!

Giảm bớt công việc và nghỉ ngơi nếu có thể. Tách khỏi thế giới trong vài ngày.

Nghỉ ngơi nhiều. Chữa lành xảy ra khi chúng ta ngủ.

Đi ngủ sớm – khoảng 10 giờ đêm. KHÔNG BAO GIỜ thức quá nửa đêm.

Hầu hết quá trình chữa lành tự nhiên thường diễn ra giữa 10 giờ đêm và 1 giờ sáng.

Hãy đọc sách Heal Yourself 101

Nói về chế độ ăn và lối sống, có hướng dẫn chi tiết về cách tháo thụt, công thức sinh tố và nhiều danh mục những việc đúng nên làm và những việc thường làm sai trong cuộc sống.

HealYourselfBook.com



KEFIR VÀ CÁCH LÀM

Kefir là một nhóm vi khuẩn và nấm men thực sự tốt cho chúng ta và giúp cơ thể chống lại vi khuẩn và nấm men xấu. Chúng ta cần rất nhiều kefir trong đường tiêu hóa của mình. Nó rất dễ nuôi trong nhà bếp và một khi bạn bắt đầu, bạn sẽ có nguồn cung cấp suốt đời vô tận.
Có 2 loại – **NẤM SỮA MILK KEFIR** lên men trong sữa bò, dê hoặc nước cốt dừa ... và **NẤM NƯỚC WATER KEFIR** bạn lên men trong nước trái cây hoặc nước dừa. Đây là những sinh vật sống, hít thở, mạnh mẽ, **kháng sinh** tự nhiên nuôi sống và sinh sôi. Bạn mua "grains – con nấm" và ngâm chúng trong một lọ dung dịch ngọt tự nhiên và trong vòng một hoặc hai ngày bạn sẽ có một chất lên men tốt cho sức khỏe giúp chống lại bệnh tật và các vấn đề tiêu hóa.

HƯỚNG DẪN

Trong lọ thủy tinh, thêm mẻ con nấm kefir vào chất lỏng thích hợp (nước cốt dừa, nước dừa, nước ép trái cây, sữa dê raw v..v)

Phủ khăn giấy hoặc vải và vòng cao su lên trên để con nấm có thể thở (ĐỪNG bít chặt nếu không lọ sẽ nổ)

Đợi 12-24 giờ cho đến khi vi khuẩn nhân lên và đặc (khuấy bằng thìa gỗ trong thời gian này) . Không sử dụng dụng cụ kim loại.

Khi xong, lấy con nấm ra và thêm vào lọ nước dừa mới (có thể tái sử dụng!)

Uống và thưởng thức mẻ kefir vừa làm.

Nấm sữa Milk Kefir thường có tác dụng mạnh hơn và có nhiều con nấm có lợi hơn nấm nước Water Kefir, nhưng bạn có thể uống nhiều water kefir hơn mỗi lần để bù vào điều đó.

Water Kefir làm từ nước dừa có vị như rượu Sâm panh – rất sảng khoái.

Milk Kefir được làm bằng nước cốt dừa hoặc sữa hạnh nhân hoặc sữa dê raw có vị và có thể được sử dụng như sữa chua hoặc kem sữa béo (whipped cream) hoặc lớp phủ bánh.

Bạn có thể trộn thêm trái cây sau khi đã xong.

Lưu ý: cũng có bán " starter kit " kefir (kefir lên men) ở các cửa hàng, là bột kefir được sản xuất rẻ tiền đựng trong túi giấy bạc nhỏ, nhưng không để được lâu. Chúng được tạo ra trong phòng thí nghiệm và không có năng lượng của "con nấm" kefir vốn được lên men tự nhiên được truyền lại qua nhiều thế hệ. Con nấm kefir trông giống như những mẩu súp lơ nhỏ nhầy nhụa và khi chúng bắt đầu nhân lên, bạn có thể chia sẻ những con nấm mới với bạn bè và truyền bá những lợi ích về sức khỏe cho bạn bè. Khoản đầu tư 20 đô la ban đầu – trở thành **THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ!!!**

Bạn có thể đọc thêm và mua hạt Kefir online ở những nơi như
http://www.culturesforhealth.com/Kefir-Grains-c37/

Nếu đang bị chảy máu, bạn cần ngừng ăn ngay lập tức và tránh xa nguồn gây căng thẳng trong cuộc sống. Hệ tiêu hóa đang bị viêm và cần được chữa lành. Tháo thụt hoặc làm sạch đại tràng và sau đó không cho thức ăn rắn vào cơ thể nữa cho đến khi lành. Chỉ ăn chất lỏng. Hầu hết mọi người ăn quá nhiều và không bao giờ cho cơ thể có cơ hội để chữa lành.

MỘT LẦN NỮA, CÁC BƯỚC QUAN TRỌNG GỒM

- THẢO MỘC KHÁNG KHUẨN uống 12 giờ sau khi dùng các loại probiotics bên dưới.
- KEFIR và DUNG DỊCH PROBIOTIC NUÔI CẤY SỐNG ***uống nhiều cốc mỗi ngày – càng nhiều càng tốt !
-NUÔI ĂN Probiotics bằng chất xơ Táo, Cám gạo, cỏ tinh thảo chickweed, tảo kelp, rễ cam thảo
- Tái tạo lại tuyến thượng thận bằng thực phẩm Vitamin C , công thức thảo mộc vitamin C của tôi, rau xanh

HÃY NGHỈ NGƠI! THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN !và GIẢM CĂNG THẲNG !

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.
Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe đáng kể, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Khởi đầu tốt nhất là không ăn uống gì khác ngoài nước tinh khiết vào ngày đầu tiên. Hầu hết mọi người thực hiện nhịn ăn ít nhất 3 ngày chỉ uống nước. Càng về lâu càng tốt. Nếu bạn không thể làm thế, thì hãy uống ước ép.

Điều này KHÔNG có nghĩa là mua nước ép làm sẵn ở cửa hàng - nước ép phải được làm tại chỗ, tại nhà hoặc tại quầy chăm sóc sức khỏe. Nó phải bao gồm các loại lá xanh như cải xoăn, rau diếp romaine, mùi tây, cần tây, rau bina, bồ công anh, v.v. và có thể một chút nước ép từ quả mọng hoặc táo - nhưng hãy cố gắng tránh cà rốt hoặc củ dền vì chúng là đường giàu tinh bột. (Mặt khác, LÁ củ dền hoặc cà rốt rất được khuyến khích - chúng chứa đầy dinh dưỡng cao.) Chất diệp lục (chất làm cho lá có màu xanh) cần thiết để chữa lành ruột và vận chuyển oxy đến các tế bào. Uống nhiều KEFIR và probiotics dạng SỐNG trong giai đoạn này.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc. Khi khả năng giải độc của gan bị quá tải, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức, thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.
Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách uống các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang điều trị thuốc, hãy tham khảo ý kiến thầy thuốc, đừng chỉ uống nước.
Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.



Ví dụ về các ý tưởng nước ép-

- **Cần tây, dưa leo, cải kale, táo và tỏi**
- **Cần tây, dưa leo, tỏi và chanh**
- **Dưa leo, củ dền, rau xanh, việt quất xanh**
- **Cần tây, dưa leo, nho và chanh**
- **Cần tây, cải xong và chanh**

đồng thời uống 2-5 ounce (60-150 gram) cỏ lúa mì mỗi ngày. Nó sẽ giúp đẩy nhanh tốc độ hồi phục và chữa lành.

Không ăn uống gì khác ngoài nước ép cho đến khi hết chảy máu, đau và tiêu chảy. BẠN KHÔNG ĐƯỢC ĂN THỰC PHẨM RẮN! Nếu bạn làm vậy, bạn sẽ làm các vết loét thêm sưng tấy. Nó cần thời gian để chữa lành. Khi bị bong gân mắt cá chân, chúng ta sẽ không đi trên đó. Khi ruột bị viêm phải tiêu hóa thức ăn, nó sẽ thực sự khó chịu. Tùy thuộc vào mức độ rối loạn hoặc khỏe mạnh của bạn, quá trình chữa lành này để giảm viêm và các vết loét mở lành lại mất từ vài ngày tới vài tuần.

Nếu bạn có phút yếu lòng và ăn thức ăn, thì bạn sẽ phải bắt đầu lại từ đầu, và mỗi lần như vậy, tình trạng viêm càng nặng hơn. Nếu bạn thấy máu chảy ra thì TÌNH TRẠNG RẤT NGHIÊM TRỌNG và bạn cần nghiêm túc xem xét!
Ngoài ra trong thời gian này, bạn có thể uống một số loại thảo mộc (liệt kê bên dưới) tốt nhất là ở dạng chiết xuất lỏng (như Sangre de Drago)

CỎ LÚA MÌ GIÚP CỨU MẠNG

Một trong những điều hiệu quả nhất mà bạn có thể làm là làm bản thân ngập chìm trong càng nhiều nước ép cỏ lúa mì càng tốt - uống và cho vào thuốc xổ hoặc thuốc làm sạch đại tràng. Nếu bạn muốn tiết kiệm thời gian và tiền bạc, hãy mua một máy ép cỏ lúa mì (bạn có thể mua phiên bản quay tay với giá dưới một trăm đô la) và một bó cỏ lúa mì tại cửa hàng thực phẩm sức khỏe địa phương. Sau đó, tất cả những gì bạn làm là cho cỏ chạy qua máy ép (cỏ không hoạt động trong máy ép thông thường, nó cần một máy ép cỏ lúa mì đặc biệt). Đề xuất của tôi là làm ít nhất nửa cốc nước ép. Uống 2 oz (60 ml) và cho phần còn lại vào túi thuốc xổ của bạn. Trong khi đó, hãy ném cả đống tỏi vào máy ép - đó là một vị thuốc chữa bệnh mạnh mẽ. Bạn sẽ không ngửi thấy mùi bởi vì nó nằm trong đại tràng, không phải miệng. Thực hiện tháo thụt với cỏ lúa mì nhiều lần mỗi ngày nếu bạn thực sự muốn thấy kết quả. **Đây là một trong những cách chữa lành nhanh nhất**! Nó đã chữa lành bệnh ung thư hết lần này đến lần khác. Để biết hướng dẫn về cách thực hiện thụt tháo, hãy xem cuốn sách Chế độ ăn uống và Lối sống.

Một khi hết chảy máu, chất nhầy, khó chịu và tiêu chảy, bạn có thể chuyển từ ép sang XAY - nghĩa là cho trái cây và rau củ vào máy xay – xay lỏng hoàn toàn và uống cả bã, chất xơ và tất cả. Điều này giúp loại bỏ nhu cầu tiêu hóa và đưa nhiều chất xơ cần thiết trở lại cơ thể. Nhưng chất xơ gây kích ứng vết loét và viêm, vì vậy bạn không nên làm điều này cho đến khi đã sẵn sàng. Một lần nữa- KHÔNG ĂN THỰC PHẨM RẮN! Tôi biết bạn rất thèm, nhưng bạn cần phải chữa lành, và một khi bạn đã chữa lành, thì bạn có thể sẽ không bao giờ gặp phải vấn đề này nữa nếu thay đổi chế độ ăn uống và ăn uống đúng cách vào thời điểm này. (xem sách ăn kiêng và lối sống)

Lưu ý:

Tôi thành thật khuyên nên mua máy xay VITAMIX vì nó hoàn toàn làm lỏng bất cứ thứ gì và mọi thứ. Máy xay sinh tố thông thường để lại thức ăn và các mảnh chất xơ có thể gây kích ứng ruột nhạy cảm, điều này sẽ khiến quá trình lành vết thương của bạn thụt lùi.





CÁC VÍ DỤ VỀ ĐỒ UỐNG RAU XANH XAYY NHUYỄN

(salad lỏng)



*Lưu ý * - Món đồ uống này phải bao gồm ít nhất một nửa rau lá xanh như cải xoăn, rau diếp romaine, mùi tây, cần tây, rau bina, bồ công anh, vv Chất diệp lục (chất làm cho rau có màu xanh) cần thiết để chữa lành đường ruột.*

Món này tốt vì đu đủ hỗ trợ tiêu hóa và giúp ích khi ruột bị viêm.

1 bó rau bi na hoặc cải kale
1 cốc đu đủ, 1 cốc kiwi, 2 cốc nước

••

1 bó rau bina hoặc cải kale
quả đào bỏ hạt
2 cốc nước

••

6 lá cải Kale
chuối
xoài
miếng nha đam
2 cốc nước

••

1 cây cải romaine hoặc cải kale
Chuối
2 cốc nước

••

Cải romaine
cầy tây
dưa leo
việt quất xanh
miếng Nha đam

••

Bạn hiểu chứ. 1 nửa rau lá xanh, 1 nửa trái cây.

Tránh cà rốt, củ dền, rễ mùi tây trong giai đoạn làm sạch nghiêm túc. (phần lá xanh thì được)

Sau một hoặc hai tuần hoặc càng lâu càng tốt ... hoặc cho đến khi bạn biết chắc chắn rằng mình đã khỏi bệnh, thì bạn có thể ăn lại thức ăn đặc. Hãy chắc chắn rằng đó là thực phẩm RAW chưa nấu chín ... càng ẩm càng tốt - sử dụng những thứ có hàm lượng nước cao như trái cây ngon ngọt. Giảm thiểu các loại hạt, quả hạch và những thứ khử nước.
Luôn luôn uống ít nhất một hoặc hai ly sinh tố xanh mỗi ngày, tốt nhất là trong suốt phần đời còn lại:-)

Việc kết hợp thức ăn rất quan trọng, đặc biệt là đối với những người bị IBS (ruột kích thích). Nếu bạn kết hợp các loại thực phẩm cần thời gian tiêu hóa khác nhau (như các quả hạch và trái cây), bạn sẽ bị đầy hơi và chướng bụng.

Ăn mình trái cây (với những thứ có lá xanh là ok) chứ không ăn cùng thứ gì khác. Không sữa đậu nành, không bánh granola, không sữa chua. Thực tế là - tránh xa sữa chua và đậu nành hoàn toàn, trừ khi đậu nành được nuôi cấy men (probioticsc). Sữa chua là một trò đùa. Nó không có gì khác ngoài chất béo, đường và hooc môn động vật.
Hãy nhớ rằng - lactose là một loại đường mà cơ thể chúng ta không thể xử lý được, ngoài ra còn có các hormone động vật làm phát triển những thứ như ung thư. Họ cho bò ăn estrogen để lớn nhanh. Probiotics mà họ cho vào đó đã chết và vô giá trị - nếu không phải vậy thì chúng sẽ phát triển, nở ra, tạo ra khí và các hộp đựng sẽ phát nổ. **Tránh xa sữa chua.** Hãy tự làm từ dừa hoặc một cái gì đó. Tôi có một video về cách làm sữa chua tại **MarkusNews.com.**

Chờ vài giờ sau bữa ăn thì mới ăn trái cây. Trái cây tiêu hóa rất nhanh và nếu thức ăn khác vẫn còn trong dạ dày, thì trái cây sẽ lên men, khiến toàn bộ hỗn hợp bị hỏng và thối rữa. Sự việc sẽ không tốt nữa.
Giữ thức ăn của bạn càng ẩm càng tốt- thức ăn nhiều nước- ít thức ăn khô đặc hơn
Các bác sĩ có thể nói rằng thực phẩm raw không tốt cho những người có vấn đề về đường ruột vì chất xơ gây kích thích ruột. Họ đúng. Đó là lý do tại sao phải ép và xay. Thực phẩm raw là những thực phẩm bổ dưỡng nhất mà bạn có thể nhận được. Chúng chỉ cần được chế biến theo dạng không cứng là được.

CĂNG THẲNG là nguyên nhân chính gây loét, đặc biệt là IBD (bệnh viêm ruột). Toàn bộ hệ thống tiêu hóa gắn bó mật thiết với trạng thái cảm xúc. Đúng vậy, căng thẳng có thể giết chết bạn. Hãy loại bỏ căng thẳng NGAY BÂY GIỜ!
Bất cứ thứ gì dần dần ăn mòn bạn về mặt tình cảm hoặc tinh thần- thì cũng đang ăn mòn cơ thể bạn. Điều đó có thể không vui và cần rất nhiều can đảm để đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn, nhưng bạn càng thực hiện sớm, thì bạn càng sớm hòa nhập tốt với cuộc sống và sức khỏe của mình. Nếu điều đó có tác dụng, nhiều khi mọi người đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, họ nhận ra kết quả cũng không đến nỗi tệ như họ nghĩ, và thậm chí nếu kết quả không tốt, thì vẫn còn những cái tốt đẹp, và mọi căng thẳng trước nay chỉ kéo dài vô ích. Hãy tắm nước ấm và nằm yên tĩnh lâu với muối Epsom và nghe nhạc thư giãn nhẹ nhàng. Hãy mát-xa.



Hay dành thời gian với bạn bè sẽ giúp bạn vui vẻ.

Hãy bỏ những mối quan hệ xấu.

Trong trường hợp này- Tôi thực sự nhấn mạnh ý đó.

Các loại thảo mộc sau đây sẽ chỉ phát huy tác dụng nếu bạn thay đổi chế độ ăn uống. Không có viên thuốc thần kỳ nào

Cỏ lúa mì có thể hữu ích. Cho một ít vào nước thụt – Tháo thụt với nước ép cỏ lúa mì rất tốt để chữa lành và giải độc đại tràng và các cơ quan

Nước ép cỏ lúa mì chữa lành vết loét trực tràng. Đối với bệnh ung thư đại tràng, hãy dùng càng nhiều cỏ lúa mì và tảo tiểu cầu chlorella càng tốt - ở cả hai đầu. Viện Anne Wigmore đã thành công rực rỡ trong việc điều trị ung thư đại tràng bằng liệu pháp cỏ lúa mì.

NHA ĐAM- là một trong những cây làm thực phẩm kỳ diệu tuyệt vời nhất trên hành tinh. Nó quá tuyệt vời, giống như người ngoài hành tinh đặt nó ở đây. Nó tồn tại vĩnh viễn. Cất trữ trong nhiều tháng - cắt nó đi và **nó tự lành**! Đó là một loài thực vật thông minh - nó có thể phân biệt được sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như vi rút, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - thứ mà nó ngăn chặn lây lan. Nó được sử dụng trong điều trị AIDS. Nó kháng vi-rút, kháng khuẩn, có ích khi xử lý nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ hóa, dị ứng, viêm khớp và các bệnh về da như chàm, vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFA và là một chất chống viêm mạnh mẽ giúp làm sạch dạ dày và đại tràng. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Nó chữa lành hệ tiêu hóa với các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit, IBS, viêm đại tràng, bệnh Crohn và loét. (giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và rất tốt cho ... ôi tôi nên bắt đầu từ đâu - bệnh tiểu đường ở người lớn, đau thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, dị ứng, thiếu máu, động mạch, viêm khớp, nấm da chân, hôi miệng, hói đầu, nhiễm trùng bàng quang, viêm phế quản, vết bầm tím, bỏng, viêm bao hoạt dịch, ung thư, nấm candida, đục thủy tinh thể, mụn rộp, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết cắt, viêm bàng quang ...



Nha đam có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ mà chúng ta thậm chí còn chưa khám phá ra. Đặt nó trên da và nó thấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, sẽ phát huy tác dụng ngay. Nói về DA- Nha đam là thứ có tác dụng thần kỳ cho da- nó rất giàu silicon hữu cơ và giúp các tế bào và thành động mạch, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn khỏe mạnh, đồng thời chữa lành các bệnh ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin. Vì vậy hãy cho những miếng nha đam tươi vào món sinh tố của bạn!

Gan cũng cần vitamin B để làm sạch. Vì vậy, bạn cũng nên dùng B 50 complex hai lần mỗi ngày và ăn các loại thực phẩm giàu vitamin B. Cám gạo và cám yến mạch là những nguồn tốt và cũng sẽ giúp đảm bảo ruột hoạt động thích hợp, điều này rất quan trọng khi làm sạch gan.

GLUTAMINE

Glutamine rất quan trọng vì nhiều lí do, Tôi nói thêm một ít về nó trong phần công thức protein của tôi. Sau đây là lí do tại sao….

Nếu bạn đang cố gắng chữa lành đường ruột bị rò rỉ, cải thiện sức khỏe tổng thể hoặc xây dựng một cơ thể gầy nạc thì đây là một trong những chất bổ sung được khuyên dùng nhất.

1. Cải thiện sức khỏe đường tiêu hóa vì đây là chất dinh dưỡng quan trọng để đường ruột tái tạo và sửa chữa (1)

2. Giúp chữa lành vết loét và ruột bị rò rỉ bằng cách hoạt động như một chất hỗ trợ để bảo vệ khỏi bị tổn thương thêm (2)

3. Là một chất dẫn truyền thần kinh thiết yếu trong não và giúp ghi nhớ, chú ý và tập trung (3)

4. L-glutamine cải thiện IBS (đường ruột kích thích) và tiêu chảy bằng cách cân bằng sản xuất chất nhầy, dẫn đến nhu động ruột khỏe mạnh (4)

5. Thúc đẩy sự phát triển cơ bắp và giảm sự hao mòn cơ bắp (5)

6. Cải thiện hiệu suất thể thao và phục hồi sau bài tập sức bền (6)

7. Cải thiện sự trao đổi chất và giải độc tế bào (7)

8. Kiềm chế cảm giác thèm ăn đường và rượu (8)

9. Chống lại bệnh ung thư

10. Cải thiện bệnh tiểu đường và cân bằng lượng đường trong máu



THỰC PHẨM GIÀU L-GLUTAMINE

L-glutamine là axit amin phong phú nhất trong máu và nó chiếm 30-35% nitơ axit amin trong máu của bạn. Khoảng 60% cơ xương của bạn được tạo thành từ glutamine và việc bổ sung axit amin này có thể hỗ trợ tổng hợp protein và giúp cân bằng nồng độ pH một cách tự nhiên. L-glutamine được cơ thể tổng hợp từ axit glutamic hoặc glutamate. Nếu cơ thể không thể sản xuất đủ, nó cần phải lấy trực tiếp từ chế độ ăn uống của bạn. Nó được biết đến như một axit amin thiết yếu phụ thuộc, vì nó được cơ thể sử dụng với một lượng lớn. *Mặc dù L-glutamine có thể được tìm thấy trong protein động vật, nhưng nó cũng có trong các nguồn protein thực vật như bông cải xanh, măng tây, tảo tiểu cầu chlorella, tảo xoắn, đậu, rau bina raw, mùi tây và bắp cải đỏ. Tôi đã bảo đầy đủ trong bột protein của tôi*

Bởi vì glutamine là nguồn nhiên liệu chính cho các tế bào của ruột non, nó đã được chứng minh là có thể chữa lành ruột bị rò rỉ trong các nghiên cứu lâm sàng.

Một nghiên cứu được công bố trên *British Journal of Surgery* (*Tạp chí Phẫu thuật Anh)* cho thấy L-glutamine có lợi cho bệnh viêm loét đại tràng và bệnh viêm ruột (11). Người nổi tiếng với việc khám phá ra chu trình Krebs trong cơ thể là người đầu tiên khuyên dùng L-glutamine vì ông nhận thấy nó giúp cải thiện phản ứng miễn dịch liên quan đến đường ruột khỏe mạnh. Một nghiên cứu y tế được công bố vào năm 2001 cho thấy L- glutamine có lợi cho cơ thể bằng cách điều chỉnh phản ứng miễn dịch IgA. IgA là kháng thể tấn công vi rút và vi khuẩn xấu và cũng có thể liên quan đến nhạy cảm với thực phẩm và dị ứng. Một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí *Clinical Immunology (Miễn dịch lâm sàng)* cho thấy glutamine bình thường hóa tác động của phản ứng miễn dịch TH2 kích thích các cytokine gây viêm (12).

Tác dụng của L-glutamine trong các nghiên cứu này chứng minh rằng L-glutamine làm giảm viêm ruột và có thể giúp mọi người phục hồi sau chứng nhạy cảm với thức ăn.



Ngoài ra, bổ sung glutamine vào chế độ ăn uống là một phương pháp tuyệt vời để tăng cường hệ thống miễn dịch và cải thiện khả năng chống lại nhiễm trùng và bệnh tật.

Glutamine cũng có thể có lợi cho các vận động viên chạy đường dài bằng cách tăng cường hệ thống miễn dịch (tế bào T- helper). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự gia tăng tế bào T-helper này có thể làm giảm *'căng thẳng'* liên quan đến hội chứng tập luyện quá sức (**15).**

Bổ sung L-glutamine cho phép cơ bắp chiến đấu và đẩy xa hơn một chút, giúp tăng cường sức mạnh và nó cũng có vai trò quan trọng trong việc sửa chữa các cơ xương.

Các lợi ích khác của việc bổ sung L-glutamine trong việc đốt cháy chất béo và xây dựng khối lượng cơ nạc khác là nó có thể giúp ức chế mức insulin và ổn định lượng đường trong máu. Điều này cho phép cơ thể sử dụng ít khối lượng cơ hơn để duy trì lượng đường trong máu và độ nhạy insulin trong tế bào. Vì lý do này, L-glutamine có lợi cho bệnh nhân tiểu đường và những người thèm đường và carb (**20**).

Liều lượng và thực phẩm bổ sung L-Glutamine

Mặc dù dư thừa glutamine hiếm khi gây ra vấn đề, nhưng nếu bạn đang sử dụng glutamine lâu dài, bạn cũng nên bổ sung vitamin B, đặc biệt là **vitamin B12**, vì nó giúp kiểm soát sự tích tụ glutamine trong cơ thể. Đây là lý do tại sao nên kết hợp bột protein của tôi, có nhiều glutamine, cùng với công thức GREEN, có nhiều vitamin B (thậm chí còn có một ít B12)

CHAPARRAL- (cây bụi sa mạc)- SIÊU SỨC MẠNH ! Chaparral là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến. Tiêu diệt vi rút, vi khuẩn, nấm và ký sinh trùng, đồng thời chống lại khối u, biến nó thành chiến binh chống ung thư quan trọng. Loài cây chịu hạn này có hơn 20 loài, không chỉ có thể sống ở điều kiện khắc nghiệt trên sa mạc, mà còn có thể sống hơn 10.000 năm tuổi. Trên thực tế, một trong những loài thực vật sống lâu đời nhất trên trái đất là cây chaparral khổng lồ ở California được cho là đã hơn 25.000 năm tuổi. Môi trường sống tự nhiên của chaparral bao gồm Tây Nam Hoa Kỳ, Mexico, Nam Mỹ, Nam Phi, Úc và Địa Trung Hải.

Chaparral là một chất chống viêm tuyệt vời, và làm tăng mức vitamin C trong tuyến thượng thận. Khi tuyến thượng thận được tăng cường thì tình trạng viêm trong cơ thể giảm đi, phản ứng với căng thẳng được cải thiện, chức năng miễn dịch được tăng cường, có thể giảm bớt trầm cảm, ổn định lượng đường trong máu, giảm dị ứng / hen suyễn, v.v. Chaparral là một chất thanh lọc máu cực kỳ mạnh mẽ, có lẽ một phần là do hàm lượng lưu huỳnh cao. Nhờ hàm lượng lưu huỳnh cao nên trong lịch sử, nó được sử dụng làm chất kích thích mọc tóc.



Các chất chống oxy hóa trong chaparral bao gồm flavonoid, và một chất chống oxy hóa rất mạnh được gọi là axit nordihydroguaiaretic (NDGA). NDGA là một chất chống oxy hóa mạnh và hiệu quả đến nỗi nó đã thực sự được sử dụng trong nhiều thập kỷ như một chất bảo quản chống oxy hóa cho dầu và thực phẩm, hoàn toàn được USDA chấp thuận.

Chaparral được biết đến nhiều nhất với khả năng điều trị ung thư hiệu quả. Tác dụng chống khối u của chaparral đã được xác minh trong các nghiên cứu được thực hiện bởi các trường đại học của cả Nevada và Utah. Một trong những điều khiến chaparral trở nên độc đáo trong khả năng điều trị ung thư là việc nó "tấn công" ung thư thông qua nhiều cơ chế. Vì phần lớn các bệnh ung thư có nguồn gốc vi sinh vật, nên cơ chế đầu tiên là thông qua việc tiêu diệt vi rút, vi khuẩn và nấm.

Các tình trạng viêm mãn tính cũng có liên quan đến sự hình thành các bệnh ung thư, có nghĩa là các đặc tính chống viêm của chaparral có thể ức chế một số bệnh ung thư. Chaparral có thể ức chế ung thư do các gốc tự do và độc tố gây ra hoặc làm trầm trọng hơn, nhờ vào đặc tính chống oxy hóa và làm sạch của nó. Đặc tính làm sạch gan của Chaparral có ích với các bệnh ung thư do nội tiết tố gây ra vì gan chịu trách nhiệm phân hủy các hormone dư thừa. Và cuối cùng, chaparral ức chế các enzym ti thể, do đó ức chế sự phân chia tế bào của các tế bào ung thư. Tóm lại, điều này có nghĩa là nó ức chế sự phát triển của ung thư.

Khả năng tiêu diệt vi khuẩn của Chaparral có ích với một số bệnh liên quan đến nhiễm vi sinh vật. Bao gồm ung thư (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh tim (dạng vi khuẩn chlamydia), viêm gan (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh thấp khớp (dạng vi khuẩn chlamydia) và các dạng viêm khớp nhiễm trùng khác, bệnh đa xơ cứng (dạng virus herpes 6 ở người), viêm loét đại tràng (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh Crohn (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh tiểu đường loại 1 (virut), viêm phổi (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), viêm phế quản (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), v.v. Một trong những lĩnh vực nghiên cứu đầy hứa hẹn, thú vị nhất về việc sử dụng chaparral là trong điều trị nhiễm trùng herpes.

Bất chấp những gì người khác có thể tuyên bố về các sản phẩm chống oxy hóa của họ, thì chaparral vẫn là chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến. Chaparral khác biệt vì nó không bị giới hạn bởi tỷ lệ nước hoặc lipid của tế bào. Các chất chống oxy hóa trong chaparral hoạt động hiệu quả ở cả hai phần của tế bào.

Chaparral rất dẻo và vì vậy không dễ pha chế thành trà. Nhựa và nước không trộn lẫn, nhựa sẽ tách ra và dính vào thành chảo khi cố pha trà. Vì vậy, tôi khuyên bạn không nên sử dụng loại thảo mộc này như một loại trà. Bằng cách kết hợp bột với các loại thảo mộc dạng bột khác, thì các loại thảo mộc dạng bột khác sẽ giúp ngăn chặn nhựa trong chaparral vón cục bột thành một "viên kẹo cao su" khi nó tiếp xúc với nước. Điều này giúp duy trì diện tích bề mặt lớn hơn, do đó tăng khả năng hấp thụ và hiệu quả của thảo mộc. Ngoài ra, việc bổ sung các loại thảo mộc khác có thể làm tăng hiệu quả của từng loại thảo dược. Ví dụ, chaparral kết hợp với hoa cỏ ba lá đỏ làm tăng hoạt tính chống khối u của cả hai loại thảo mộc. Kết hợp chaparral với pau d 'arco (lapacho, taheebo, iperoxo) làm tăng hoạt tính kháng vi rút, kháng khuẩn và kháng nấm của cả hai loại thảo mộc.

Các hợp chất lưu huỳnh trong chaparral giúp giải độc cơ thể và tăng cường tác dụng kháng virus.

Không nên hái và lấy cây tươi vì nó có chứa nhựa và ancaloit siêu mạnh gây độc cho gan. Bạn cần để khô và già trong một hoặc hai tháng trước khi sử dụng để phá hủy các alcaloid này.

Chaparral còn được gọi là "Stinkweed – loại cỏ có mùi hôi thối" và những người có loại bột này đều biết tại sao. Nó có mùi và vị rất đặc biệt - không dễ chịu cho lắm, vì vậy nếu bạn không "can đảm" uống nó với nước, thì bạn nên lấy một số viên nang rỗng lớn cỡ "00" và đổ đầy bột vào trong, và bạn sẽ không phải nếm vị của nó. Hãy nhớ trộn chaparral với Pau D Arco hoặc andrographis (xuyên tâm liên) hoặc cỏ ba lá đỏ để đạt tác dụng tổng hợp hơn.

CATS CLAW (CÂY MÓNG MÈO) *** - (una de gato) Một loại thảo mộc kỳ diệu trong rừng nhiệt đới với rất nhiều công dụng. Nó chứa một loại alkaloid giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và tiêu hóa như loét, bệnh Crohn, viêm túi thừa, hội chứng ruột rò rỉ và viêm đại tràng. Giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta -sitosterol, cây móng mèo có hiệu quả đối với sức khỏe tim mạch và giúp cân bằng hormone như sưng tuyến tiền liệt và PMS. Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, nấm candida, mụn rộp sinh dục, herpes zoster, HIV, nhiễm trùng bàng quang và nhiễm độc môi trường. Một loại thảo mộc đa năng tuyệt vời nên có xung quanh.

CHẤT XƠ- không phải là thuốc nhuận tràng. Nó giúp chữa táo bón và tiêu chảy bằng dồn phân lại thành khối lớn và giúp chúng ra ngoài dễ dàng hơn. Nó làm trơn mọi thứ, vì vậy nó là một công cụ tuyệt vời trị IBS (ruột kích thích) và các vấn đề tiêu hóa khác. Nguồn chất xơ tốt như táo, hạt chia, hạt lanh. Tôi có một sản phẩm chất xơ tuyệt vời **MarkusFiber.com .** Nó cũng có vị ngon.

SANGRE DE DRAGO (CÂY HUYẾT RỒNG)-

nhựa cây từ cây Croton trong rừng nhiệt đới lưu vực sông Amazon . để điều trị tại chỗ, và (pha loãng) như một phương thuốc chữa các vấn đề về đường tiêu hóa, loét và tiêu chảy. Được sử dụng bên ngoài trị vết cắn của côn trùng và cũng để dừng xuất huyết. Nhựa cây có hiệu quả đáng kinh ngạc trong việc chữa lành vết cắt và vết thương. Đóng vảy tại vị trí vết thương, tái tạo da và hình thành collagen mới. Các nhà thảo dược Peru sử dụng nó bên trong để điều trị nhiễm trùng âm đạo, loét (miệng, dạ dày, ruột), gãy xương, trĩ. Một trong những loại thuốc kháng vi-rút thảo dược mạnh nhất hiện có. Tốt cho các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do virus (dùng đường uống) và herpes (dùng tại chỗ).



Hiệu quả chống lại vi khuẩn mạnh hơn 30 lần so với penecillin hoặc chloramphenicol. Thậm chí chống lại vi khuẩn E. Coli chết người.

NETTLES (CÂY TẦM MA)**-** rất giàu khoáng chất và Vit K (để ngăn ngừa chảy máu quá mức), một nguồn chất sắt tốt. Rất tốt cho việc giải độc thận, gan và chữa bệnh trĩ. Có trong công thức GREEN của tôi.

Hạt Chia:

Hạt Chia rất ngậm nước trong ruột - 1 phần hạt chia, 9 phần nước để được 2 tuần trong tủ lạnh. Hạt Chia là nguồn cung cấp axit béo omega-3 tốt hơn hạt lanh (chất béo bảo vệ chống lại chứng viêm và bệnh tim). Nguồn cung cấp chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm. Chúng là những hạt nhỏ giống như hạt cây thuốc phiện. Đơn giản chỉ cần cho một thìa vào cốc nước hoặc sinh tố. Uống ngay trước khi nó nổi bọt. Một chất tẩy rửa tuyệt vời.

GAMMA ORYZANOL (hỗn hợp lipid có nguồn gốc từ gạo)- tốt cho IBS, gastritis (viêm dạ dày) và peptic ulcers (loét dạ dày tá tràng)

DẦU HẠT THÌ LÀ CUMIN ĐEN Hỗ trợ cho đại tràng và ung thư

AXIT DẠ DÀY THẤP/YẾU

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Mức axit quá yếu nên không thể tiêu hóa đúng cách, dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa, gây ra khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường đẩy nhanh tốc độ, làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn) Thức ăn không được tiêu hóa gây ra thiếu dinh dưỡng, chúng ta từ từ thải ra ngoài và dẫn đến bệnh tật. Axit trong dạ dày giúp ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, ... sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản bảo vệ hoặc phòng thủ của chúng ta. Axit dạ dày cũng cần thiết để hấp thụ sắt, để tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều liên kết với nhau. Axit dạ dày thấp thì không có oxy. Hãy ngừng uống thuốc kháng axit, thuốc canxi, muối nở và nước kiềm!

Mức axit dạ dày yếu có thể được hỗ trợ bằng:

- **50 mg zinc mỗi ngày (uống trong bữa ăn) Kẽm cần thiết để duy trì axit dạ dày.**
- **vitamin B (có nhiều trong công thức Green MarkusGreens.com)**
- **vitamin C thảo mộc của tôi tại MarkusVitaminC.com**
- **TMG (trimethylglycine) 500 mg, 3 lần mỗi ngày**
- **Dấm táo**
- **Muối biển Celtic (muối lành mạnh cần thiết để tạo axit dạ dày)**
- **Taurine**
- **Histamine**
- **Sinh tố rau xanh (HCL được tạo ra từ muối có trong rau)**

Lý do khác để sử dụng công thức GREEN!

- **Rau biển**
- **Bất kỳ loại rau nào có vị muối**
- **Những thứ có vị đắng**

Taurine có nhiều công dụng với cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.

Những thứ có vị đắng làm tăng axit trong dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể đắng. Kết quả là, nó lại kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các loại thực phẩm có vị đắng để tăng axit trong dạ dày như xà lách arugula, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh. (bồ công anh có trong công thức Green của tôi và công thức LIVER có rất nhiều loại thảo mộc đắng hữu ích).

Uống một ly sinh tố rau xanh mỗi ngày (salad lỏng), trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem cuốn sách Heal Yourself 101)

Uống 2 thìa canh giấm táo trong nước nhiều lần một ngày - rất tốt để làm nước sốt salad



Enzyme dạ dày rất tốt, nhưng nếu bạn đang bị chảy máu, hãy đảm bảo rằng enzym bạn sử dụng **KHÔNG chứa protease**, điều này có thể làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Protease tiêu hóa protein và vết thương hở của bạn là protein, vì vậy nó sẽ làm cho các lỗ vết thương lớn hơn. Hãy để vết thương lành. Sau đó, bạn có thể sử dụng lại protease trong tương lai.

Uống nhiều nước trong quá trình làm sạch hoặc ít nhất là uống nhiều nước ép rau củ

ALFALFA (CỎ LINH LĂNG) - Wow. Tôi sẽ bắt đầu từ đây. Vitamin C, D, E, K cho hệ thống miễn dịch và xương chắc khỏe. Nó kiềm hóa máu. Đó là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, E, K, octacosanol, U, bo, canxi, crom, coban, florua, sắt, mangan, magiê, selen, silicon, natri, lưu huỳnh, thiếc, khoáng chất vi lượng, kẽm, coumarin , 8 enzym tiêu hóa, tất cả 18 axit amin thiết yếu (biến nó trở thành một nguồn protein chính), axit béo và saponin. Cỏ linh lăng là nguồn giàu phytoestrogen (tốt để ngăn ngừa mất xương và tạo ra các hormone). Nó kích thích và nuôi dưỡng tuyến yên, bảo vệ khỏi nhiễm độc bức xạ, trung hòa axit và chất độc trong cơ thể, điều trị viêm khớp và ung thư, tăng cường tất cả các mô, điều trị loét, làm chắc xương, xây dựng lại răng và làm sạch đại tràng. Chà.



Bệnh Crohn do vi khuẩn phức hợp Myco avian complex (MAC) gây ra.
Ulcerative colitis (viêm loét đại tràng) do vi khuẩn Mycobacterium gây ra.

Các chất kháng khuẩn tuyệt vời tiêu diệt vi rút, vi khuẩn và nấm bao gồm andrographis (xuyên tâm liên), chaparral, pau d 'arco và amla (me rừng).

Bệnh Chrohn và viêm loét đại tràng nằm trong nhóm bệnh tự miễn. Tự miễn dịch không phải là một hệ thống miễn dịch hiếu động thái quá như người ta thường nghĩ. Nó là kết quả của tuyến thượng thận mệt mỏi và hao mòn, dẫn đến ức chế miễn dịch. Đây là lý do tại sao các chất ức chế miễn dịch như căng thẳng và chất kích thích làm trầm trọng thêm tình trạng tự miễn dịch và làm cho chúng tồi tệ hơn. Những điều này càng làm suy yếu chức năng tuyến thượng thận. Steroid, thường được sử dụng trong tự miễn dịch, cũng làm cho tình trạng cơ bản trở nên tồi tệ hơn. Và đây chính xác là những gì các loại thuốc "thông thường" để điều trị rối loạn tự miễn dịch như lupus gây ra - mọi người được cung cấp thuốc ức chế miễn dịch và steroid. Thật là điên rồ !!! Hệ thống miễn dịch của bạn bị hao mòn và rối loạn. Điều đó giống như đeo một chiếc túi lên đầu một ai đó đang lang thang bị lạc để họ không thể nhìn thấy gì nữa. Tất cả những gì y học hiện đại làm là che đậy các triệu chứng, nhưng chúng càng làm suy yếu chức năng tuyến thượng thận, thúc đẩy rối loạn. Nguyên tắc tương tự như đối với NSAID (thuốc chống viêm không steroid) được sử dụng để điều trị đau khớp. Chúng có thể giúp kiểm soát cơn đau và viêm, nhưng càng làm suy giảm các khớp làm cho tình trạng khớp cơ bản trở nên tồi tệ hơn, như trong bệnh viêm khớp dạng thấp và yếu hơn như trong bệnh MS. Xóa sổ hệ thống miễn dịch càng khiến con người có nguy cơ mắc nhiều bệnh hơn, chẳng hạn như ung thư.

Prednisone, một loại steroid thường được kê đơn che giấu các triệu chứng nhưng lại gây ra các vấn đề khác, như loãng xương.
Steroid và chất kích thích làm teo tuyến thượng thận, vốn là cơ quan tạo ra chất chống viêm và điều hòa miễn dịch của cơ thể. Không có tuyến thượng thận, bạn không có hệ thống miễn dịch. Nếu cơ thể được điều trị đúng cách, được giữ sạch sẽ và được cho ăn đúng cách, thì nó có thể làm được những điều mà không loại thuốc nào có thể làm được. Ví dụ: tuyến thượng thận có thể tạo ra các steroid “có ái lực cao” (tự nhiên) cụ thể cho mục tiêu của chúng.

Điều này có nghĩa là chúng chỉ gắn thẻ các kháng nguyên ngoại lai để các tế bào bạch cầu tấn công. Nói cách khác, chúng sẽ không bao giờ tấn công các tế bào của cơ thể bạn.

Một lần nữa, rối loạn tự miễn dịch là kết quả của rối loạn chức năng tuyến thượng thận. Tuyến thượng thận của bạn sản xuất steroid TỰ NHIÊN giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch và giảm viêm trong cơ thể.

Vì vậy, để điều trị các rối loạn tự miễn dịch, đây là 3 bước chính được phác thảo trong cuốn sách HEALYOURSELF 101...

a. **NGỪNG** làm tất cả những việc gây ra vấn đề ngay từ đầu.
b. **LÀM SẠCH** cơ thể, suy nghĩ và cuộc đời.
c. **TÁI TẠO** bằng cách chỉ nạp những thứ tốt vào.

HÃY BẮT ĐẦU BẰNG CÁCH TÁI TẠO TUYẾN THƯỢNG THẬN.

NGỪNG

Sát thủ lớn nhất của tuyến thượng thận là gì? CĂNG THẲNG. Điều này bao gồm kích thích quá mức: tất cả các kích thích không ngừng - cà phê, nước tăng lực, thuốc tăng lực, thuốc giúp tỉnh táo, đường, ma túy, phụ gia thực phẩm, chất điều vị, rượu, âm nhạc lớn, truyền hình, giao thông, ghét công việc, các mối quan hệ gia đình bất ổn, vấn đề tiền bạc, và tiếp tục.

Bước một là dừng càng nhiều việc đó CÀNG SỚM CÀNG TỐT !!! Tài sản không là gì so với mạng sống của bạn.

LÀM SẠCH

Làm sạch đại tràng và thụt tháo cách ngày trong một tháng. Loại bỏ tất cả năng lượng tiêu cực đó ra ngoài, cùng với tất cả các chất độc hại trong tế bào, mảng bám nhày lót trong ruột, ký sinh trùng trong các cơ quan và tâm trí, canxi và cholesterol tích tụ trong khớp, động mạch và não của bạn. Bắt đầu thở lại.

Sẽ mất một hoặc hai tháng để tống khứ những thứ xấu ra khỏi cơ thể bạn. Rất nhiều thứ khó chịu sẽ xuất hiện, bao gồm cảm xúc kìm hãm, dồn nén, mùi hôi, tế bào chết, ký sinh trùng và những thứ nhầy nhụa. Bạn có thể cảm thấy không khỏe trong giai đoạn này vì quá trình giải độc. Điều này là tự nhiên, nhưng cần thiết đối với bất kỳ công việc dọn dẹp nhà cửa nào. Các chất độc cần được đưa ra khỏi nơi ẩn náu và vô hiệu hóa. Thuận theo tự nhiên là cách DUY NHẤT để xây dựng lại hệ thống miễn dịch ổn định. Sau 1-2 tháng cảm thấy tồi tệ hơn sau tất cả các liệu trình giải độc, thì bạn sẽ đột nhiên cảm thấy tốt hơn rất nhiều. Đây là những gì xảy ra với tất cả những ai trải qua cuộc hành trình tươi đẹp này. Và một khi đã biến đổi, họ là con người mới. Giống như họ đã sống cả đời trong một chiếc hộp chật chội tối tăm, rồi đến ra ngoài và nhìn thấy ánh sáng mặt trời và hít thở không khí trong lành lần đầu tiên. Cuối cùng họ cũng nhìn thấy bầu trời rộng mở xinh đẹp và biết cảm giác được sống trọn vẹn.



TÁI TẠO

Bắt đầu tái tạo lại tuyến thượng thận bằng vitamin C, đây là một trong những chất dinh dưỡng quan trọng nhất đối với tuyến thượng thận. Bạn càng căng thẳng, thì càng cần nhiều vitamin C hơn. NHƯNG KHÔNG sử dụng loại tổng hợp mua ở cửa hàng (axit ascorbic) - không dùng dạng bột, thuốc viên, v.v. Những thứ này rất không ổn định. Nó thực sự trở thành một pro-oxdidant ở mức độ cao thay vì một chất chống oxy hóa. Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là quả Amla (me rừng) hoặc sơ ri Acerola (có sẵn ở dạng bột). Các nguồn thảo dược khác bao gồm lá thông (hàm lượng vitamin c nhiều gấp 300 lần so với cam), tầm xuân (phần màu đỏ dưới cánh hoa), Ổi, Indian Gooseberry (quả lý gai Ấn Độ), lá tầm ma, Sea Buckthorn (Hắc mai biển), vỏ và phần cùi trắng của cam chanh có bioflavonoids. Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt cay đỏ, bông cải xanh.

Nguồn cung cấp vitamin C cao nhất trên thế giới là mận Gubinge, một loại cây quý hiếm ở Úc mà người bình thường hầu như không thể có. Nó được thu hoạch bởi những bộ lạc bản địa và có trong **CÔNG THỨC VITAMIN C** của tôi với hàm lượng thực sự cao trong một chai. Nó được thiết kế để trở thành sản phẩm vitamin C tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com**

Sau vitamin C, tuyến thượng thận cần axit pantothenic (vitamin B5). Nguồn tốt nhất là phấn ong và công thức GREEN của tôi (một thìa là 6000% RDA hàng ngày). Nếu bạn chưa bao giờ dùng phấn ong, hãy bắt đầu chỉ với một vài hạt và để cơ thể có thể quen với sức mạnh của chúng, nếu không bạn có thể bị phản ứng dị ứng. Tăng liều lượng từ từ lên một hoặc hai muỗng canh một ngày.

Chỉ ăn thực phẩm tươi raw trong giai đoạn tái tạo. Toàn bộ kế hoạch về chế độ ăn và lối sống được nêu ra trong cuốn sách Heal Yourself 101 của tôi, nhưng tóm lại, chỉ ăn những thứ bạn tìm thấy Ở HÌNH THÁI tìm thấy trong tự nhiên (không nấu chín). Ép nước và xay trộn cũng tốt.

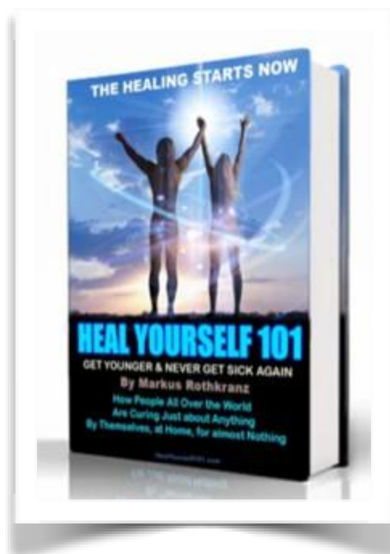
SAU ĐÓ DÙNG CÁC THẢO DƯỢC TỐT CHO TUYẾN THƯỢNG THẬN- BAO GỒM-

- **Schisandra berries (Ngũ vị tử bắc)**
- **Ashwaganda (Nhân sâm Ấn độ)**
- **Lá tầm ma**
- **Rễ cam thảo**
- **Astragalus (Hoàng kỳ)**
- **Ginseng (Nhân sâm)**
- **Eleuthro (Nhân sâm Siberia)**
- **Suma (Nhân sâm Brazil)**
- **Ăn nhiều TẢO BIỂN**



Tôi có một **BỘ SẢN PHẨM TÁI TẠO TUYẾN THƯỢNG THẬN** tại **MarkusProducts.com** bao gồm AGE-FREE, công thức với các loại thảo mộc thích nghi tốt nhất để tái tạo tuyến thượng thận.
Bạn không thể bỏ thuốc kê đơn của mình trong một sớm một chiều - bạn phải giảm từ từ. Nếu bạn đang sử dụng prednisone, không nên dùng rễ cam thảo vì nó có thể làm tăng sức mạnh của prednisone và gây khó đào thải ra khỏi cơ thể.

Nhưng rễ cam thảo là một loại steroid tự nhiên TUYỆT VỜI giúp xây dựng lại tuyến thượng thận, vì vậy hãy làm sạch càng sớm càng tốt! Nó có vị ngọt khi bỏ vào trong trà. Nó nằm trong Bộ sản phẩm tuyến thượng thận của tôi.



Thông thường, viêm khớp dạng thấp và viêm khớp phản ứng (Hội chứng Reiter) có liên quan đến vi khuẩn Chlamydia, vi rút Epstein-Barr (EBV), vi khuẩn bệnh lậu, salmonella, Mycobacterium, vi khuẩn đường ruột, vi khuẩn shigella hoặc vi khuẩn campylobacter.

Các chất kháng khuẩn tuyệt vời có tác dụng tiêu diệt vi rút, vi khuẩn và nấm bao gồm andrographis (xuyên tâm liên), chaparral, pau d 'arco và amla berry (me rừng)

Nhưng đầu tiền bạn PHẢI cải thiện tính cách và bắt đầu chế độ ăn và phong cách sống mới.

Hãy đọc sách Heal Yourself 101

XỬ LÝ CĂNG THẲNG-



- **Xoa bóp**
- **meditation (thiền)**
- **Tắm nóng với muối epsom**
- **Hít thở sâu**
- **Yêu thương**
- **Biofeedback (phản hồi sinh học)**
- **Hypnosis (thôi miên)**
- **Valerian (nữ lang)**
- **Hoa cúc chamomile**
- **yellow dock (Dương đề nhăn)**
- **Rau lá xanh**
- **Tảo tiêu cầu chlorella, các loại cỏ-(cỏ lúa mạch, lúa mì, cỏ linh lăng)**
- **Enzym**
- **Công thức NIGHT FORMULA NightFormula.com**
- **probiotics *****
- **trà xanh**
- **Dầu EFA**
- **Tập thể dục**
- **yoga**
- **Cat's Claw (câ y móng mèo)**



Seleni Để điều trị ung thư đại tràng- được tìm thấy trong quả hạch Brazil. Chỉ cần 2 quả hạch Brazil mỗi ngày đã có 200 microgam seleni, lượng cần thiết để phòng ngừa. Có thể giảm nguy cơ ung thư đại tràng đến 60%

BÔNG ATISÔ ***(và CHIẾT XUẤT LÁ)*** bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ nhàng, tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và giúp hệ tiêu hóa hoạt động, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ nóng- xem chi tiết bên dưới

Atisô, có thể ăn hoặc uống dưới dạng chiết xuất từ lá atisô, đã được chứng minh là có thể cải thiện các rối loạn sức khỏe tiêu hóa khác nhau. Chúng làm giảm đáng kể lượng cholesterol trong máu, ngăn ngừa bệnh tim và xơ vữa động mạch, tăng cường phản ứng giải độc, cũng như bảo vệ gan khỏi bị tổn thương. Atisô là một trong những cây thuốc lâu đời nhất có từ thế kỷ thứ 4 trước Công nguyên. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã sử dụng atisô cho các vấn đề tiêu hóa. Các thử nghiệm lâm sàng và thực nghiệm đã chỉ ra rằng ăn atisô có thể hữu ích trong việc điều trị các chứng bệnh tiêu hóa mãn tính bao gồm dạ dày khó chịu, bệnh dạ dày kích thích, đầy hơi và ruột kích thích. Atiso đã được chứng minh qua các nghiên cứu lâm sàng là một phương pháp tự nhiên an toàn, không độc hại để ngăn ngừa và điều trị cholesterol cao. Chúng làm tăng sự phân hủy cholesterol thành muối mật, do đó tăng sản xuất và tăng lưu lượng mật, đồng thời điều chỉnh quá trình sản xuất cholesterol bên trong gan.

Atisô đã được chứng minh là làm giảm LDL (cholesterol xấu) và tăng HDL (cholesterol tốt). Một nghiên cứu cho thấy tổng lượng cholesterol giảm còn18,5 và cholesterol LDL xuống 23. Loại cây tuyệt vời này đã thực sự trở nên phổ biến rộng rãi vào những năm 1950 và 60 trước khi thuốc statin ra đời. Chúng chứa một lượng cao luteolin, được biết là giúp giảm cholesterol.

Atisô chứa nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ chống lại ung thư, lão hóa, bệnh tim và bệnh tật.

Atisô chứa nhiều vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật giúp tăng cường sức khỏe và hạnh phúc. Bao gồm:

Quercetin- Một flavonoid chống ung thư, có tác dụng như chất chống oxy hóa, bảo vệ chống lại bệnh ung thư và bệnh tim.

Rutin- Một flavonoid thúc đẩy sức khỏe tim mạch, giúp ngăn ngừa tăng sinh tế bào liên quan đến ung thư, và có đặc tính chống viêm và chống dị ứng.

Anthocyanins- Sắc tố màu trong Atiso là chất chống oxy hóa mạnh. Chúng có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, sức khỏe đường tiết niệu, chức năng trí nhớ và già hóa lành mạnh.



Axit Gallic chất chống oxy hóa mạnh cũng được tìm thấy trong rượu vang đỏ và trà đen. Nó đã được chứng minh là có khả năng ức chế sự tăng sinh tế bào trong các tế bào ung thư tuyến tiền liệt.
Luteolin và **Cynarin-** chất chống oxy hóa polyphenol rất mạnh có thể làm giảm mức cholesterol. Atisô rất cô đặc cyanarin, cũng có thể giúp tái tạo mô gan.
Axit Caffeic và Axit Chlorogenic - Chứa các đặc tính chống ung thư, kháng khuẩn, chống LDL (cholesterol xấu) và kháng vi-rút.
Silymarin- Chất chống oxy hóa mạnh có thể hỗ trợ gan phát triển mô tái tạo.

*Một bông **ATISÔ** chứa khoảng 1/4 nhu cầu chất xơ trung bình hàng ngày của người lớn. Nó cũng chứa nhiều vitamin C, kali, axit folic và magiê !!*

LƯU HUỲNH- Cơ thể chúng ta cần lưu huỳnh như cần nước. Các nguồn là MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải radish, trứng, sầu riêng, v.v. (về cơ bản là những thứ có mùi, vị đắng). Lưu huỳnh có trong tất cả các sinh vật sống và hỗ trợ hình thành các protein liên kết thích hợp với các mô liên kết, hooc môn và kháng thể. Lưu huỳnh cần thiết để hình thành collagen, chiếm hơn 30% lượng protein trong cơ thể chúng ta.
Collagen **cần thiết cho sự toàn vẹn và độ đàn hồi của da**. Lưu huỳnh rất quan trọng đối với hooc môn, enzym, kháng thể, chất chống oxy hóa, mô và protein cơ thể. Nó góp phần giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và khuyến khích sửa chữa làn da bị tổn thương bằng cách kích thích sản xuất collagen. Lưu huỳnh có tác dụng kỳ diệu đối với các **mô sẹo** bằng cách giúp loại bỏ các liên kết chéo trong các mô protein của da - có nghĩa là nó cũng giúp làm mờ các **nếp nhăn**. Lưu huỳnh thường được sử dụng để giảm đau cơ và khớp nhằm ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.
Nó làm **tăng lưu thông máu** và duy trì cân bằng axit-kiềm.
Nó tăng cường **giải độc tự nhiên**
Nó **tăng cường khả năng miễn dịch** bằng cách giúp cơ thể sản xuất các globulin miễn dịch (kháng thể)
Lưu huỳnh **hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.**
Các **mô sẹo bên trong và bên ngoài** và vết bỏng có thể được phá vỡ và chữa lành bằng lưu huỳnh
Nó làm **tăng hấp thụ tất cả các chất dinh dưỡng** thực phẩm và chất bổ sung trong vòng 12 giờ.
Lưu huỳnh làm cho chất béo phân tán trong máu, **ngăn chất béo kết tụ trong máu.** Lưu huỳnh đóng vai trò quan trọng đối với mật, não, mô liên kết, tóc, gan, móng tay và da. Lưu huỳnh là khoáng chất nền tảng của mọi vẻ đẹp… mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới.
Lưu huỳnh điều chỉnh cân bằng điện giải natri / kali trong và ngoài tế bào. Điều này làm cho tế bào dễ thẩm thấu hơn và có khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng vào và thải ra khỏi tế bào tốt hơn.

Lưu huỳnh giúp **giảm đau và giảm viêm** bằng cách đào thải chất thải ra khỏi tế bào. Mỗi khi cơ thể loại bỏ chất độc ra khỏi tế bào, thì cũng loại bỏ hợp chất lưu huỳnh có tác dụng trung hòa chất độc. Do đó, lưu huỳnh là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.
Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc nhiều vào lưu huỳnh.
Nó làm **giảm táo bón, giúp chữa lành vết bỏng và sẹo**
Hạ đường huyết có liên quan đến tình trạng thiếu hụt lưu huỳnh ở một mức độ nào đó



Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng **loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng**. Mức lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên.

Lưu huỳnh giúp **giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn**. Lưu huỳnh vô hiệu hóa các protein lạ, chẳng hạn như chất gây dị ứng phấn hoa rất nhanh.

Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng **đảo ngược các tình trạng khớp** bằng cách cải thiện độ đàn hồi khớp, giảm tích tụ, **giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo**

Ăn các loại thực phẩm chứa lưu huỳnh (**tỏi, hành, ớt cay, rau arugula**) với chất béo (**bơ, quả hạch, dầu, hạt, v.v.**) để làm dịu các cạnh thô ráp (**gia vị cay và chất béo kết hợp tốt với nhau**)







MỘT SỐ THẢO MỘC TỐT CHO ĐẠI TRÀNG

Senna (thảo mộc có hoa trong họ đậu) và **cascara sagrada (chiết xuất từ vỏ cây khô của loài cây hắc mai)** là thuốc nhuận tràng kích thích mạnh. Chúng thường chỉ được sử dụng trong các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng, tức là các loại thảo mộc được sử dụng để làm suy yếu giun trong ruột để chúng mất khả năng bám vào. Sau đó, thuốc nhuận tràng giúp đẩy giun ra ngoài. Riêng Senna có thể gây ra một số chứng chuột rút nghiêm trọng và không nên sử dụng trong hơn một hoặc hai tuần để ngăn ngừa phụ thuộc vào thuốc nhuận tràng.

Psyllium (Vỏ hạt mã đề) là một nguồn chất xơ, nhưng KHÔNG được khuyến khích, bởi vì nó có thể gây đầy hơi ở nhiều người và thô ráp và mài mòn ruột, gây viêm nhiễm.

Wormwood (ngải đắng) là chất độc đối với hệ thần kinh. Đừng dùng nó lâu hơn một vài tuần mà không nghỉ, và dùng liều lượng thấp.

Barberry (Hoàng liên gai) tiêu diệt hệ vi khuẩn đường ruột, đồng thời có thể gây tổn thương niêm mạc ruột và làm tăng huyết áp sau một vài tuần. Vì vậy, tôi sẽ tránh nó hoàn toàn. Tương tự với các loại thảo mộc berberine khác như goldenseal (cây hải cẩu vàng) và rễ nho Oregon.

Cramp bark (Vỏ cây nhàu) có tác dụng hoàn toàn trái ngược với senna và cascara sagrada, vì vậy nó sẽ phản tác dụng với chúng. Nếu bạn đang cố gắng loại bỏ ký sinh trùng đường ruột thì không nên làm giảm nhu động ruột bằng các loại thảo mộc như vỏ cây nhàu.

CÁM GẠO, HẠT CHIA HOẶC HẠT LANH XAY LÀ NHỮNG NGUỒN TỐT Luôn nhớ uống nhiều nước khi sử dụng chất xơ, đặc biệt là chất xơ dạng gel như hạt chia.

NHA ĐAM thực sự hữu ích - hãy thử và sử dụng NHA ĐAM THẬT - không phải chất lỏng dơ dáy ở cửa hàng.

Cắt bỏ phần gai nhọn và cho cả lá vào máy xay cùng với một ít nước cam

Công thức COLON của tôi an toàn và hiệu quả giúp làm sạch đại tràng. Nó chứa chất xơ dịu nhẹ (không thô ráp như psyllium (mã đề) và giúp nuôi probiotics.

RỄ YUCCA là xà phòng tự nhiên cho đường ruột

RONG BIỂN- liên kết các kim loại nặng và giúp hệ thực vật

Ashwagandha- stress/energy/well being (in my AGE-FREE formula)

Ashwagandha (Sâm Ấn độ)- stress/năng lượng/sức khỏe(trong công thức AGE-FREE)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, Ashwagandha là một loại thảo mộc thích nghi từ Ấn Độ thuộc họ hồ tiêu, được gọi là "" nhân sâm Ấn Độ ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh. Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng dường như có tác dụng giảm căng thẳng cao hơn. Tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần, bao gồm các vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng suy kiệt tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Nó có tác dụng giống như estrogen giúp cầm máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ). Ashwagandha giúp trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản. Đối với mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, trí nhớ, đau khớp trong cơ thể, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, bất lực, xung thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, khả năng sinh sản ở nam và nữ, trong bệnh ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn, tăng cường thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm tóc bạc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, cao huyết áp, chống lão hóa.

Chanca Piedra (Diệp hạ châu) "PHÁ TAN SỎI"

Hỗ trợ tối ưu cho chức năng gan, thận và túi mật.

(Yếu tố quan trọng trong công thức Liver của tôi MarkusLiverFormula.com)

Loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru - đã được khoa học chứng minh là một chất kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và mật, kích thích sản xuất mật, và giúp thông tắc nghẽn và các vật cản khắp cơ thể và các cơ quan.



Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cảm cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng để điều trị viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, HEN SUYỄN, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, làm thuốc lợi tiểu, cho các khớp bị đau, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, vi rút của đường sinh sản, tuần hoàn kém, nhiều đờm, viêm phế quản và ho. Nó cũng được coi là một chất chống co thắt và giãn cơ. Rất tốt để làm dịu hệ thống đường tiết niệu. Nó là một loại thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn), giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, và giun và các ký sinh trùng khác ra khỏi đường ruột ... kích thích kinh nguyệt. Giúp điều trị các tình trạng: giữ nước, phát ban ngoài da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy bụng, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, lao, đau dạ dày, v.v.

Một bác sĩ người Đức đã phát hiện ra rằng Chanca Piedra đã loại bỏ hoàn toàn sỏi mật và sỏi thận ở hơn 90% bệnh nhân của mình trong vòng một đến hai tuần, KHÔNG có tác dụng phụ ngoại trừ một số bị đau bụng trong vài giờ khi sỏi đang được đào thải. Pháp đã và đang sử dụng loại thực vật này được một thời gian.

Chanca Piedra có thể được sử dụng nhiều lần trong năm như một phần của chương trình giải độc gan

Chanca Piedra chứa alkaloids có hoạt tính chống co thắt mạnh, giúp thư giãn cơ bắp và giúp tống sỏi ra ngoài vì nó làm giãn các cơ trơn giữ sỏi. Nó cũng có hoạt tính ngăn chặn cơn đau kéo dài và mạnh mẽ với sức mạnh gấp ba lần morphin. Nó cũng là một chất chống viêm mạnh với các hợp chất steroid tự nhiên.
Nó là một thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường.
Nó đã loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại hiệu quả nhất đối với vi rút Viêm gan B.

Thậm chí còn được sử dụng trong các nghiên cứu về HIV.

Có thể dùng bằng cách pha trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ một số trường hợp chuột rút trong khi sỏi được tống ra ngoài. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống được.

Liều khuyến nghị: 1-4 cốc trà mỗi ngày khi đói.

Sử dụng **BENTONITE** trị tiêu chảy. Tiêu chảy do nhiễm vi rút, dị ứng thực phẩm, viêm đại tràng co cứng và ngộ độc thực phẩm - bentonite hòa tan trong nước giúp giảm đáng kể 95% trường hợp.

Có bentonite trong công thức CHARCONITE công hiệu của tôi.

NHÂN SÂM- chất thích ứng quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc. (trong công thức AGE-FREE của tôi). Dùng trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.



- giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao

- tốt cho loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương

- tác dụng giống như insulin đối với việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường

- các đặc tính chống lão hóa -bảo vệ chống lại lão hóa da và nếp nhăn sớm

- chống nhiễm vi-rút

- kích thích hoạt động của tế bào sát thủ

- giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí

- lợi ích về tinh thần và tâm lý lâu dài.

- cải thiện tinh thần, chống trầm cảm

- cải thiện trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập

- giúp chữa chứng mất ngủ

- giúp bệnh nhân Alzheimer

-THẢO MỘC ** trị căng thẳng

- Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt

Axit béo thiết yếu-**EFAs********** Đặc biệt là Omega 3

-1 hoặc 2 thìa hạt Chia trong nước (cũng là nguồn chất xơ TUYỆT VỜI)

- Dầu Udos 3-6-9 - 3 muỗng canh một ngày

- Dầu gai dầu- bao nhiêu tùy thích- cho vào món salad, trong sinh tố

- hạt lanh - xay 2 thìa canh trong máy xay cà phê, rắc lên món salad hoặc cho vào sinh tố

LYCOPEN- Chất chống oxy hóa chống ung thư mạnh, giúp tạo màu đỏ cho thực phẩm (cà chua, dưa hấu, bưởi, anh đào, ớt đỏ, v.v.). Cần một số chất béo để được hấp thụ trong cơ thể. Giảm ung thư tuyến tiền liệt đến 40%. Cũng giúp điều trị ung thư miệng, thực quản, hầu, dạ dày, đại tràng và trực tràng (lưu ý đây là tất cả các bộ phận của đường tiêu hóa mà thức ăn di chuyển qua). Giảm ung thư cổ tử cung 5X. Giảm một nửa nguy cơ đau tim.

LUTEIN và **ZEAXANTHIN**- Carotenoid chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ chống lại ung thư đại tràng. Nguồn - rau bina, cải xoăn, hầu hết các loại trái cây và rau

BITTERS - "Bitters" là loại thảo mộc và thực vật có vị đắng giúp kích thích gan sản xuất mật mới và thải chất độc cũ ra ngoài. Đây là cách tuyệt vời để giúp làm sạch gan. Thảo mộc và thực vật đắng cũng thúc đẩy sản xuất axit clohydric (axit dạ dày). Chúng làm săn chắc cơ của đường tiêu hóa, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và loại bỏ chất thải. Chúng giúp chống lại nhiễm trùng và giúp ích cho bất cứ vấn đề gì liên quan đến tiêu hóa, như bệnh viêm ruột, táo bón, các vấn đề về gan (dẫn đến năng lượng thấp).

VÍ DỤ VỀ NHỮNG THỨ CÓ VỊ ĐẮNG-

- **Thảo mộc đắng Thụy Điển**
- **Rễ nho Oregon**
- **gentian root (Rễ hoa Long Đởm)**
- **wormwood leaves (Lá Ngải đắng)**
- **Lá Atisô**
- **grape bitter (Rượu nho đắng)**
- **Bồ công anh**
- **Cây senna**
- **Angelica (Bạch chỉ)**
- **Vỏ chanh**
- **Nghệ**
- **Cardamon (Bạch đậu khấu)**
- **Goldenseal (Cây hải cẩu vàng)**



Vị đắng nhất trong số các loại thảo mộc đắng có trong công thức ký sinh trùng của tôi. Kinh tởm. Nhưng công hiệu.

Tình trạng cạn kiệt natri trong ruột khiến chất nhầy và mầm bệnh xâm nhập. (một lý do tốt khác để ăn hoặc uống nước ép **CẦN TÂY** suốt ngày !!!)

Hành, tỏi, măng tây và atisô chứa các chất như fructo- oligosaccharides giúp nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột thân thiện đồng thời giảm vi khuẩn có hại. Chúng giúp gan giải độc. Giúp thúc đẩy tính đều đặn của ruột. Có thể gây ra đầy hơi ở một số người.

AGAR- chiết xuất từ một loại tảo biển. Agar làm tăng hoạt động của nhu động ruột và giảm táo bón. Agar có thể liên kết các kim loại nặng và chất độc phóng xạ trong cơ thể và giúp loại bỏ chúng.

BỘT GUAR GUM- có chất xơ hòa tan tiêu hóa và hấp thụ các chất không mong muốn của ruột. Cũng làm giảm cholesterol.

PROBIOTICS*** mỗi tối trước khi đi ngủ hoặc bất cứ lúc nào trong ngày khi bụng đói. Đây là những vi khuẩn tốt giúp chữa lành ruột và chống lại vi khuẩn xấu. Đặc biệt cần thiết nếu thực hiện thụt tháo, làm sạch đại tràng hoặc đang dùng thuốc kháng sinh.

PREBIOTICS ***

Đây là những thực phẩm mà probiotics sống dựa vào (chủ yếu là CHẤT XƠ), bao gồm:

- **Chất xơ táo**
- **Cám yến mạch**
- **Cám gạo**
- **Bột Guar Gum**
- **Chickweed (tinh thảo)**
- **Củ dền**
- **FOS- fructooligo saccharides (đừng uống riêng FOS – nó rất ngọt và nuôi nấm Candida)**
- **Rễ cam thảo**
- **Tảo kelp**



Tôi có siêu công thức Chất xơ Prebiotic tại [MarkusFiber.com]

Trong nhiều trường hợp, prebiotics quan trọng hơn probiotic vì hầu hết các sản phẩm probiotic chỉ có nửa tá chủng, trong khi cơ thể bạn có hàng trăm chủng, nếu không muốn nói là hàng nghìn, vì vậy điều tốt nhất cần làm là tăng cường và nuôi ăn những chủng bạn có để chúng phát triển, lớn nhanh và trở nên mạnh mẽ. Chúng yêu chất xơ!

AXIT ELLAGIC / ELLAGITANNIN

(trong công thức parasite của tôi)

Để điều trị Nấm, Men, Vi khuẩn và Ung thư.

Nguồn- bột hạt mâm xôi đỏ, bột hạt lựu

Axit ellagic (có trong hạt mâm xôi đỏ, v.v.) ức chế nấm và men Chitin Synthase II. Tất cả các loại nấm và men đều cần enzym này để sản xuất Chitin, một polysaccharide cấu trúc quan trọng được sử dụng trong thành tế bào của chúng. Bằng cách ngăn chặn loại enzym của nấm và men chủ chốt này, thì nấm và men không thể phát triển. Khi chúng chết tự nhiên vào cuối vòng đời, chúng không thể được thay thế khi enzym Chitin Synthase II bị ức chế. Vì đây không phải là enzym của con người, nên nó không gây hại cho chúng ta.





AXIT ELLAGIC ĐỐI VỚI VI KHUẨN-
Axit ellagic ức chế enzym virl gyrase. Tất cả các vi khuẩn cần enzym này để duy trì tính toàn vẹn DNA của chúng. Bằng cách ức chế enzym vi khuẩn quan trọng này, DNA của vi khuẩn sẽ không tháo ra và vi khuẩn sẽ chết. Gyrase không phải là enzym của con người nên nó không gây hại cho chúng ta.

AXIT ELLAGIC ĐỐI VỚI UNG THƯ
Bất cứ khi nào một tế bào bị ung thư, DNA của chúng ta sẽ gửi cho nó một tín hiệu để tự hủy. Đây là một trong những biện pháp bảo vệ mạnh nhất mà chúng ta có để ngăn ngừa ung thư và nó hoạt động trong phần lớn thời gian. Thật không may, chỉ cần một tế bào ung thư cũng có khả năng ngăn chặn tín hiệu này để hình thành khối u. Đặc biệt là những tế bào có khả năng ghi đè tín hiệu tự hủy từ DNA tiếp tục phát triển và cuối cùng hình thành các khối u. Axit ellagic nhắc lại tín hiệu tự hủy trong các tế bào ung thư và tiền ung thư. Không giống như hóa trị liệu làm tổn thương các tế bào khỏe mạnh cùng với các tế bào ung thư, quá trình apoptosis (phá hủy tế bào) chỉ áp dụng cho các tế bào ung thư và các tế bào bị tổn thương khác không còn hữu ích hoặc không an toàn trong cơ thể.

AXIT ELLAGIC HỖ TRỢ DNA (CHỐNG LÃO HÓA)

Axit ellagic liên kết DNA và hoạt động như một lá chắn, bảo vệ DNA khỏi các đột biến. Nó là một chất chống oxy hóa mạnh và làm tăng sự biểu hiện của enzym p21, ngăn chặn sự phân chia (tăng trưởng) của các tế bào bị tổn thương DNA.

Ăn hạt và bột bí ngô hoặc chiết xuất hạt bí ngô cùng với axit ellagic (bột hạt mâm xôi đỏ) để ngăn chặn sự hoạt hóa của yếu tố Hageman, mà axit ellagic có thể kích thích.

Đồng thời, tôi có axit ellagic (bột hạt mâm xôi đỏ) trong công thức ký sinh trùng của tôi, giúp chống lại nấm candida.

Cũng có một nguồn khác để mua bột hạt mâm xôi đỏ ở cuối cuốn sách này.

NHỮNG THỨ CÓ ÍCH KHÁC:

Tỏi*** chống vi khuẩn, vi rút và nhiễm trùng. Bạn không được dùng quá nhiều tỏi.

Trà xanh và trắng* có thành phần chống ung thư mạnh và khiến bạn cảm thấy dễ chịu.

ĐU ĐỦ*- chứa nhiều enzym, hỗ trợ tiêu hóa và giúp ích cho ruột bị viêm.

Kẽm giúp ích cho tiêu hóa 75 mg mỗi ngày.

SLIPPERY ELM (CÂY DU TRƠN)- giúp làm dịu màng nhầy đường tiêu hóa.

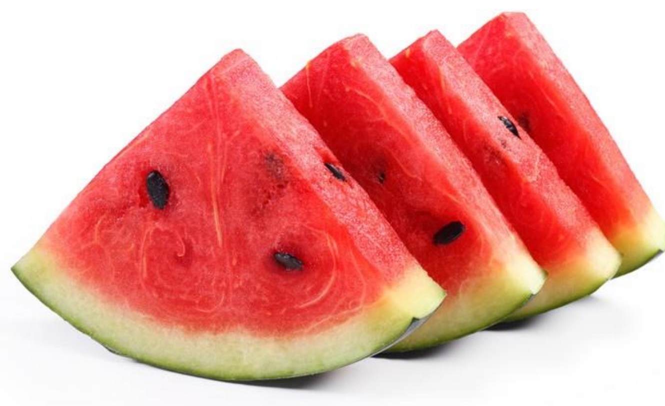
CoQ10 300mg- chống oxy hóa mạnh.

GAMMA ORYZANOL- chống oxy hóa.

Carnitine 2000 mg



Cà chua (raw)- để có lycopene



Dưa hấu, (không dùng loại không hạt)

Ngừng ăn thịt, uống rượu, thực phẩm có

đường.

TOCOTRIENOLS (các loại cám gạo)** để có vitamin E không độc hại, và các vitamin mega B

Thực phẩm giàu Vitamin C và **tất cả bột vitamin C tự nhiên siêu mạnh của tôi**

Để điều trị tiêu chảy – uống nước điện giải, ăn nhiều **tảo biển** để có khoáng chất và chất điện giải.

ANISE (HOA HỒI)- hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch chất nhầy.

CATNIP (CỎ BẠC HÀ MÈO)- hỗ trợ tiêu hóa và hỗ trợ các tình trạng viêm và đau.

các vitamin B- nguồn tốt **Tocotrienols(bột cám gạo)**

**** Phấn hoa ong, axit folic** 800 mg

Ginkgo Biloba (bạch quả) và măng tây giúp giảm sự phát triển khối u.

Nghệ đặc biệt giúp ức chế các khối u đại tràng.

NƯỚC ÉP **rau lá xanh đậm** suốt ngày ***

Sangre de Drago ngăn chảy máu và chống nhiễm trùng.

nhiều **quả mọng màu sẫm và anh đào**, đặc biệt là màu đỏ và xanh

Chất xơ *** giúp làm sạch đại tràng và tăng cường mạch và mao mạch (**MarkusFiber.com**)



Nha đam (tươi, không đóng chai) (dùng bên trong và bên ngoài)- uống nửa cốc , 3 lần mỗi ngày.

Chia nhỏ các bữa ăn.

Luân phiên nóng và lạnh ở khu vực bị đau khi tắm.

Pycnogenol- chất cô đặc vỏ cây thông

***** Magiê-** 1 thìa cà phê, 3 lần mỗi ngày, rất quan trọng.

gotu kola (rau má)

parsley (mùi tây)



Bilberry (việt quất đen)

Fo-Ti (hà thủ ô đỏ)

Phấn hoa ong

Yarrow (cúc vạn diệp)

Passionflower (hoa lạc tiên)

lecithin- 3 thìa canh mỗi ngày

Vit B6

Royal Jelly (sữa ong chúa) là kháng sinh mạnh, hỗ trị điều trị nhiễm trùng đường ruột.

MODIFIED CITRUS PECTIN- (MCP) (PECTIN CAM QUÝT BIẾN TÍNH): chất xơ từ trái cây họ cam quýt (tan trong nước) có thể ngăn chặn ung thư lây lan. Kết quả tốt với ung thư đại tràng, vú và tuyến tiền liệt. Không uống nước ép trái cây trực tiếp, đường quá đậm đặc. Pha thêm nước theo tỷ lệ 50/50. Cho cam quýt đã bóc vỏ vào máy xay với càng nhiều cùi trắng càng tốt.

RAU HỌ CẢ- như mù tạt, cải ngựa, mầm bông cải xanh
chứa hợp chất lưu huỳnh được gọi là Sulforaphane giúp chống lại bệnh ung thư và các khối u. Nó có thể giảm tỷ lệ ung thư vú và ung thư đại tràng xuống một nửa. Lưu ý - mầm bông cải xanh chứa nhiều hợp chất hơn bông cải xanh trưởng thành.
Bắp cải rất tốt để chống lại bệnh ung thư đại tràng.

VITAMIN D-(ÁNH MẶT TRỜI) giúp bảo vệ chống lại ung thư đại tràng.

TRIPHALA (ba loại trái cây)- hỗn hợp thảo mộc ayurvedic nhuận tràng nhẹ làm giảm cholesterol, làm sạch gan, tăng cường hệ miễn dịch và có thể dùng thường xuyên mà không gây phụ thuộc vào thuốc nhuận tràng-

Chickweed (cỏ tinh thảo)- chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ lớp nhầy khô cứng cũ từ đại tràng, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến , và có đặc tính nhuận tràng. Chickweed là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin . Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột.

CHARCOAL (THAN CỦI)- giúp loại bỏ độc tố và giải phóng khí (công thức CHARCONITE của tôi là charcoal (than) và bentonit)

GOLDENSEAL (cây hải cẩu vàng)- chống viêm và giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và tiêu hóa



TẢO TIỂU CẦU CHLORELLA

TUYỆT VỜI- 62% hàm lượng axit amin (trong công thức GREEN và PROTEIN)
Được coi là một trong những loại thực phẩm hoàn chỉnh nhất trên hành tinh - bạn có thể sống nhờ thứ này vô thời hạn. Nó có TẤT CẢ các axit amin (một loại protein hoàn chỉnh) - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào trên Trái đất, cộng với tất cả các loại khoáng chất, enzym, chất diệp lục và nhiều thứ khác …………………….. Beta carotene (vit A), C, E, K, B phức hợp B1 , B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol. Phốt pho, kali, magiê, gecmani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượn. Nó tái tạo nhanh gấp bốn lần cứ sau hai mươi bốn giờ. (di truyền học tuyệt vời) . Nó cũng tăng gấp bốn lần hệ thực vật thân thiện của chúng ta (probiotics), trở thành một trong những 'yếu tố tăng trưởng' mạnh nhất hiện có. (hãy chú ý các vận động viên thể hình). Nó tăng cường hệ thống miễn dịch (giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh), giúp tiêu hóa, kiềm hóa, chữa lành niêm mạc ruột, giúp loại bỏ hóa chất, độc tố và kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Nó giúp tăng cường sức khỏe và phát triển cơ bắp, Tăng nồng độ hemoglobin trong hồng cầu (sắt và oxy), giúp giảm cholesterol, và giúp gan giải độc.

Chlorella có hàm lượng protein cao (18 axit amin), nhiều hơn so với đậu nành và gấp đôi so với bít tết!

- **NGUỒN DIỆP LỤC TỐT NHẤT** trên thế giới - hơn cả tảo xoắn, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng, lúa mạch ... bất cứ thứ gì! Chất diệp lục là chất khử độc mạnh nhất trong tự nhiên - cũng giúp làm sạch gan

- **Nó là một trong những nguồn NĂNG LƯỢNG tốt nhất cho những người năng lượng thấp**

- **Cải thiện tiêu hóa và các vấn đề về tiêu hóa lên đến 90 % !!! chống táo bón, khó tiêu và tiêu chảy, chữa lành và làm dịu niêm mạc ruột, nhân hệ thực vật thân thiện lên 400% và cải thiện mức độ và khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng**

- **Không chỉ cung cấp nhiều năng lượng hơn mà còn giúp NGỦ TỐT HƠN**

- **Giảm ĐAU KHỚP**

- **Cải thiện TRÍ NHỚ và TRÍ NÃO MINH MẪN**

- **Cải thiện THỊ LỰC**

- Chữa lành các vấn đề sức khỏe "không thể giải quyết"

- CHẤT GIẢI ĐỘC ĐÁNG GỜM- loại bỏ kim loại nặng, nhựa, thuốc trừ sâu, thủy ngân, hóa chất, v.v. Nó loại bỏ các chất độc ảnh hưởng đến não, khớp và hệ tim mạch.

- Chứa các YẾU TỐ TĂNG TRƯỞNG TUYỆT VỜI giúp cơ thể sản sinh ra các tế bào mới ở mức độ đáng kinh ngạc

- Bình thường hóa CHOLESTEROL và MỨC ÁP LỰC MÁU

- Hàm lượng Beta Caroten gấp 6 lần so với rau bina

- Chất xơ tuyệt vời

- Một trong những nguồn axit nucleic cao nhất trong bất kỳ loại thực phẩm nào- thậm chí còn hơn cả cá mòi- tuyệt vời để chống lão hóa

- Chất chống oxy hóa và flavonoid hơn 50 lần so với vitamin C hoặc E

- Tuyệt vời để chống lão hóa - làm cho da săn chắc hơn, ít nếp nhăn và đốm đồi mồi

Nó sao chép nhanh đến mức cứ sau hai mươi bốn giờ lại tăng gấp bốn lần. (đặc tính di truyền tuyệt vời). Nó cũng tăng gấp bốn lần hệ thực vật thân thiện của chúng ta (probiotics), trở thành một trong những 'yếu tố tăng trưởng' mạnh nhất hiện có. (hãy theo dõi các vận động viên thể hình). Nó tăng cường hệ thống miễn dịch (giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh), hỗ trợ tiêu hóa, kiềm hóa, chữa lành niêm mạc ruột, giúp loại bỏ hóa chất, độc tố và kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Nó giúp tăng cường sức khỏe và phát triển cơ bắp, Tăng nồng độ hemoglobin trong tế bào hồng cầu (sắt và oxy), giúp giảm cholesterol và giúp gan giải độc.

Nó có TẤT CẢ các axit amin (một loại protein hoàn chỉnh) - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào trên Trái đất, cộng với tất cả các loại khoáng chất, enzym, chất diệp lục và nhiều thứ khác .... Beta carotene (vit A), C, E, K, B phức hợp B1 , B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol. Phốt pho, kali, magiê, germani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượng.

Khi những thứ khác dường như không có tác dụng , thì tảo chlorella hoạt động kỳ diệu trong những trường hợp vô vọng và hồi sinh họ bằng cách giải độc cơ thể, làm sạch gan, làm sạch và xây dựng lại tế bào, phát triển tế bào mới nhanh hơn hàng trăm lần, nâng cao mức năng lượng, bình thường hóa tất cả các vấn đề tiêu hóa, ngủ ngon hơn để cơ thể có thể chữa lành ... v.v.- chlorella là một trong những siêu thực phẩm hàng đầu thế giới !!!

Tốt nhất nên uống khi bụng đói trước thức ăn khác ít nhất 20 phút.

ỚT CAY

Ớt cay cực kỳ tốt cho sức khỏe và nên được đưa vào chế độ ăn uống thường xuyên của bạn.

Ớt cay chống Đau nửa đầu và Đau đầu Xoang. Các nghiên cứu cho thấy ớt có thể giảm đau nửa đầu và đau đầu do viêm xoang. Capsaicin, hóa chất làm cho ớt cay, được biết là có khả năng ức chế một neuropeptide quan trọng, Chất P, là chất dẫn truyền cơn đau não quan trọng. Hãy sử dụng capsaicin!

Ớt cay ngăn ngừa viêm xoang và giảm tắc nghẽn

Vị cay nóng của ớt giúp kích thích tiết dịch, hỗ trợ làm sạch chất nhầy trong mũi, chống nghẹt mũi. Nó cũng chứa các đặc tính kháng khuẩn giúp chống lại nhiễm trùng xoang mãn tính.

Ớt cay chống ung thư. Capsaicin không chỉ khiến lưỡi bị bỏng mà còn khiến các tế bào **ung thư tuyến tiền liệt** tự tiêu diệt chúng, theo các nghiên cứu được công bố trên tạp chí Cancer Research số ra ngày 15/3. Theo nghiên cứu, capsaicin khiến khoảng 80% tế bào ung thư tuyến tiền liệt phát triển ở chuột theo các con đường phân tử dẫn đến quá trình apoptosis (*chú thích của dịch giả: apoptosis – chết tế bào theo chương trình*). Các khối u ung thư tuyến tiền liệt ở những con chuột được điều trị bằng capsaicin có kích thước bằng 1/5 khối u ở những con chuột không được điều trị. Tiến sĩ Lehmann, M.D., Ph.D. "Capsaicin cũng làm chậm đáng kể sự phát triển của các khối u tuyến tiền liệt được hình thành bởi các dòng tế bào con người được nuôi cấy trên mô hình chuột."

Ớt cay giúp giảm huyết áp cao. Ăn ớt có hàm lượng cao vitamin A và C tự nhiên, và cả bioflavinoid. Chúng giúp củng cố mạch máu, giúp mạch máu đàn hồi hơn và có thể điều chỉnh tốt hơn với sự dao động của huyết áp. Ớt cũng gây đổ mồ hôi, làm mất chất lỏng, tạm thời làm giảm lượng máu tổng thể.



Ớt cay chống lại chứng viêm. Capsaicin là một **chất chống viêm** mạnh. Nó ức chế Chất P, chất có liên quan đến các quá trình viêm, giống như nó làm giảm đau đầu và chứng đau nửa đầu, được liệt kê trước đó. Capsaicin một ngày nào đó cũng có thể là một phương pháp điều trị viêm khớp, bệnh vẩy nến và bệnh thần kinh do tiểu đường.

Ớt cay giúp làm dịu các bệnh đường ruột. Một nghiên cứu của Đại học Duke cho thấy capsaicin có thể giúp chữa khỏi **bệnh viêm ruột (IBD)**. Chất này cũng có thể giúp tiêu diệt vi khuẩn như **H. pylori**, có thể giúp ngăn ngừa **loét dạ dày**.

Ớt có thể giúp bạn **đốt cháy chất béo và giảm cân** bằng cách tăng sự trao đổi chất của các mô mỡ trong cơ thể, tạo ra nhiệt.

Ớt cay giúp **bảo vệ tim.** Capsaicin có thể giúp bảo vệ tim bằng cách **giảm cholesterol, chất béo trung tính và kết tập tiểu cầu**. Nó cũng có thể giúp cơ thể hòa tan fibrin (tơ huyết), chất cần thiết để hình thành **cục máu đông**. Hơn nữa, các nền văn hóa trên thế giới sử dụng ớt cay trong bữa ăn có tỷ lệ đau tim và đột quỵ thấp hơn đáng kể so với các nền văn hóa không sử dụng.

Ớt cay có rất nhiều vitamin C. Một quả ớt cơ bản chứa nhiều vitamin C hơn quả cam.

Ớt cay có thể làm ấm bàn chân của bạn! Nếu chân bạn lạnh vào mùa đông, hãy thử cách này - rắc bột ớt cayenne vào giày. Nó sẽ giữ cho bạn đôi chân đẹp và ấm áp trong những đêm đông lạnh giá!



Việc của bạn-

Thư giãn. Buông bỏ.Mọi thứ sẽ ổn.

MỐI LIÊN HỆ VỚI NẤM CANDIDA

Candida là một phần tự nhiên của cơ thể. Thông thường, hệ thống miễn dịch kiểm soát Candida chủ yếu thông qua việc sản xuất axit (lactic và acetic) bởi hệ thực vật có lợi. Hãy để tôi nói lại một lần nữa. Các vi khuẩn tốt (được gọi là hệ thực vật, hoặc men vi sinh) tạo ra các axit giúp kiểm soát nấm candida. Các axit này làm tắt gen phát triển của nấm Candida và giữ cho nấm Candida ở dạng nấm men tương đối vô hại. Trong môi trường kiềm, gen phát triển của nấm Candida được kích hoạt và nấm Candida chuyển thành dạng nấm gây bệnh và tấn công. Ở dạng nấm này, nấm Candida phát triển các khối giống như ngón tay được gọi là sợi nấm giúp nó ăn sâu vào các mô, có thể gây tổn thương cho các mô và cơ quan. Một lời giải thích đơn giản hơn là nấm Candida chỉ trở thành vấn đề đáng lo ngại khi hệ thống miễn dịch suy giảm khiến nấm Candida lấn át hệ thống miễn dịch. Thuốc kháng sinh là nguyên nhân phổ biến gây ra vấn đề này vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn có lợi tạo axit - Lactobacillus . Điều này làm thay đổi độ pH của một số mô sang trạng thái kiềm hơn, tạo ra môi trường cho nấm Candida tồn tại và phát triển.

TUYẾN GIÁP VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN

Quá trình lên men từ nấm và nấm men trong ruột non ngăn cản quá trình đồng hóa các chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể cần để hoạt động thích hợp. Tình trạng thiếu hụt chất dinh dưỡng này sẽ ngăn tuyến giáp và tuyến thượng thận nhận được các vật liệu xây dựng cần thiết để tạo ra hooc môn. Vì vậy, chúng ta không có khả năng điều hòa thân nhiệt phù hợp nữa (bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm), ham muốn tình dục bị giảm sút, tâm trạng luôn luôn cáu kỉnh, bứt rứt, lạnh tay chân, suy nghĩ mơ hồ. Một trong những sản phẩm mà nấm candida tạo ra là cồn ethanol, đã được ghi nhận là có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh.

FIBROMYALGIA (ĐAU CƠ XƠ HÓA)

Khi hệ thống miễn dịch tấn công nấm, nó sẽ phá vỡ các tế bào nấm và giải phóng các chất bên trong vào cơ thể. Những hóa chất này ngăn cản khả năng hoạt động của hormone tuyến giáp, dẫn đến chứng đau cơ xơ hóa và nhiều bệnh khác nữa.

ĐẦY HƠI VÀ KHÍ

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn kết hợp đường với nấm ? Bạn sẽ có khí. Nấm men sẽ nở ra.
Vì vậy, bất cứ khi nào bạn ăn bánh mì, ngô, bột yến mạch, bánh kếp, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh pita, bánh cuộn, cơm, đậu hoặc bất kỳ loại thực phẩm từ ngũ cốc hoặc bột mì nào ... hãy nhớ- đó đều là đường đơn trong cơ thể bạn. Thời điểm nấm men chiếm được các loại cacbohydrat có hàm lượng đường huyết cao này, nó sẽ phồng lên, tạo ra những thứ khác - rượu etanol, khí cacbonic và các khí độc khác ... do đó gây đầy hơi và khí. Những thực phẩm này giống như xăng dễ bắt lửa khi nấm bám vào vì chúng là loại đường nhanh.

CƠ THỂ LẠNH – CẢNH BÁO

Rượu etanol do nấm tạo ra khiến người ta nửa mê (một trong những lý do khiến người ta thèm ăn những món này). Điều này dẫn đến chứng sương mù não, trí nhớ kém, chậm nói và suy nghĩ. Một cơ thể khỏe mạnh có thể phân hủy một lượng nhỏ etanol, nhưng hãy nhớ rằng nấm candida cản trở sự hấp thụ chất dinh dưỡng, vì vậy các tuyến không thể sản xuất hormone và enzym để phân hủy etanol, do đó, cơ thể không thể điều chỉnh nhiệt độ phù hợp nữa. Đây là một dấu hiệu cảnh báo. Nhiệt độ cơ thể lạnh có thể có nghĩa là ethanol đang bão hòa cơ thể bạn, dẫn đến tổn thương não. (lưu ý: những người ăn raw có cơ thể sạch sẽ có cơ thể lạnh, điều này hoàn toàn tự nhiên và lành mạnh- đừng nhầm lẫn giữa 2 tình trạng)

MÁU VÀ SẮT

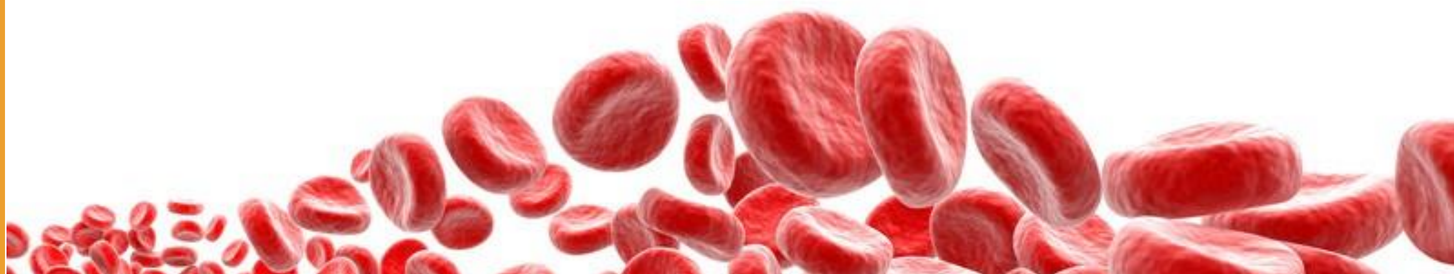
Khi nấm bắt đầu đâm xuyên qua ruột chúng ta, nó xâm nhập vào máu, hút sự sống ra khỏi các tế bào đó, dẫn đến thiếu sắt (thiếu máu), thiếu hụt hormone, iốt và axit amin (dẫn đến các vấn đề về tuyến giáp như năng lượng thấp, trầm cảm, khó ngủ , khả năng miễn dịch, tình dục, cân nặng, tiểu đường, não, huyết áp, v.v.) Các lỗ trong ruột khiến các thức ăn chưa tiêu (và nhiều loại nấm hơn) xâm nhập vào dòng máu. Cơ thể không thể nhận ra các protein chưa tiêu này, vì vậy nó sẽ tấn công chúng, gây viêm, dị ứng, viêm khớp và tất cả các loại bệnh tự miễn dịch. Một dấu hiệu nhận biết là quầng thâm dưới mắt.

HOOC MÔN, PROGESTERONE

Nhiều phụ nữ sử dụng kem progesterone vì nấm candida ăn progesterone và biến nó thành prednisone, bằng cách này tiêu diệt vi khuẩn ... đặc biệt là vi khuẩn có lợi trong đường ruột.
Lấy đi progesterone khiến estrogen chiếm ưu thế ở phụ nữ.
Sự mất cân bằng này dẫn đến mọi thứ, từ các vấn đề về tóc và da, đến mất độ săn chắc của ngực, mãn kinh, mất ham muốn tình dục và cuối cùng là trầm cảm nặng. Da trở nên quá nhạy cảm khi đụng chạm, dẫn đến đau đớn khi thân mật.

VIÊM NHIỄM VÀ MIỄN DỊCH

Hệ thống miễn dịch sử dụng đại thực bào để tấn công "kẻ xấu". Khi đại thực bào cố gắng ăn nấm, nấm sẽ giải phóng một loại enzyme có tác dụng hòa tan đại thực bào và cũng tiêu hóa các tế bào cơ thể của CHÚNG TA, gây ra chứng viêm và cuối cùng phá hủy các tế bào trên toàn cơ thể. Điều này khiến hệ thống miễn dịch của chúng ta bận rộn và tiêu hao rất nhiều năng lượng, nó không thể chống lại bất cứ thứ gì khác, và do đó, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể mà không bị kháng cự. Nhiều bệnh tự miễn là kết quả của quá trình xâm nhập điên cuồng này.



AXIT REFLUX, CĂNG THẲNG

Khi nấm di chuyển lên qua ruột non vào dạ dày, nó làm suy yếu axit dạ dày (tình trạng tồi tệ càng tăng cường thêm bởi các tuyến thượng thận suy yếu không thể sản xuất các hooc môn thích hợp nữa, dẫn đến căng thẳng không kiểm soát được). Tình trạng suy yếu axit dạ dày này cũng làm suy yếu van cơ vòng ở phần trên của dạ dày, do đó axit lúc này bắn lên thực quản, gây bỏng rát và để lại sẹo. Khi không có đủ axit trong dạ dày, van không thể đóng chặt. Lý do khiến axit yếu hơn là do nấm, hiện đã hoạt động theo đường lên trên toàn bộ đường tiêu hóa, lên qua thực quản và cuối cùng là đến miệng, vào xoang và não.

TAI, XOANG

Nấm đến tai gây ù tai, ngứa, tiếng lách cách. Hãy nhớ rằng, tình trạng này không chỉ "xuất hiện" ở tai, một khi đã tấn công vào tai, thì nấm sẽ lan truyền khắp cơ thể ... toàn bộ hệ thống tiêu hóa đi lên qua dạ dày vào đầu. Nấm chảy vào xoang và não. Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ khỏi - hãy nhớ rằng nấm rất thích môi trường ẩm ướt ấm áp. Hầu hết mọi người hầu như không thể loại bỏ nấm một khi nó đã xâm nhập vào đầu, bởi vì điều này đòi hỏi sự thay đổi chế độ ăn uống và lối sống NGHIÊM TÚC. Nhiều người có những quả bóng nấm lớn trong đầu. Đúng vậy - những đám mốc đen nguy hiểm khổng lồ.

RỐI LOẠN MIỄN DỊCH

Các độc tố Mycotoxin do nấm candida tiết ra gây rối loạn cơ thể. Nhiều loại vi rút, ký sinh trùng và mầm bệnh khác có thể ẩn náu bên trong các vật chất "đang đội lốt" độc hại do nấm candida tạo ra.

Ví dụ như Epstein Barr (một loại virus herpes). Chlamydia. STDS. ... Hãy để tôi nhắc lại rằng- nấm có thể che giấu nhiều loại vi rút khỏi hệ thống miễn dịch và cho phép chúng lây lan mà bạn thậm chí không biết.

Bạn không thể dùng thuốc chống nấm hoặc thuốc kháng sinh. Lí do là vi nấm thích nghi và nấm men thậm chí còn lây lan nhanh hơn vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn tốt, vì vậy bây giờ không có gì ngăn được nấm và nấm men! Máu có tính kiềm, vì vậy một khi nấm xâm nhập vào đó, thì nó sẽ phát triển như điên vì máu mang thức ăn cho cơ thể chúng ta (nghĩa là nó mang thức ăn cho nấm) và nấm thích môi trường kiềm.

TUYẾN THƯỢNG THẬN, NĂNG LƯỢNG YẾU

Tất cả những cuộc chiến bên trong cơ thể làm kiệt quệ tuyến thượng thận, khiến bạn mệt mỏi. Khi tất cả dinh dưỡng bị nấm candida cướp đi khỏi cơ thể, thì năng lượng của bạn giảm mạnh, vì vậy não sẽ gửi tín hiệu trợ giúp đến tuyến thượng thận để bơm ra bất cứ năng lượng nào có thể. Hooc môn tuyến thượng thận chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp (phản ứng chiến-hay-chạy) vì vậy chúng tạo ra rất nhiều nhiệt, dẫn đến bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Mẹo để kiểm soát nấm Candida là kiểm soát lại hệ thống miễn dịch. Bắt đầu bằng việc sử dụng các chế phẩm sinh học, như kefir và prebiotics, chẳng hạn như cám gạo và CHẤT XƠ (Tôi đã tạo ra một sản phẩm chất xơ tốt tại **MarkusFiber.com**).

Rễ cây Yucca là một lựa chọn tốt khác vì nó giúp tiêu diệt nấm men trong khi tạo ra địa hình thích hợp hơn để hệ thực vật phát triển. (Rễ cây Yucca có trong sản phẩm chất xơ của tôi).

Căng thẳng ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch, do đó giúp nấm Candida phát triển mạnh. Có nhiều khía cạnh trong hệ thống miễn dịch, nhưng một số lĩnh vực chính cần tập trung là hệ thực vật và tuyến thượng thận. Để giải quyết các vấn đề của tuyến thượng thận thì vitamin C thảo dược là quan trọng nhất. Tôi đề xuất loại vitamin C siêu thảo dược của tôi **MarkusVitaminC.com** Axit pantothenic thuộc nhóm vitamin B là chất dinh dưỡng quan trọng thứ hai đối với tuyến thượng thận. Công thức GREEN của tôi **MarkusGreens.com** có 6000% axit pantothenic RDA! Các loại thảo mộc thích ứng rất tốt để hỗ trợ tuyến thượng thận. Chúng bao gồm quả mọng schisandra, rễ cam thảo, suma (nhân sâm Brazil), ashwagandha (nhân sâm Ấn độ), nhân sâm Siberia và astragalus (chi Hoàng kỳ). Những thứ này có sẵn trong công thức AGE-FREE của tôi **LiveAgeFree.com** . Khi xây dựng lại tuyến thượng thận, bạn cũng sẽ thấy rằng việc đối phó với căng thẳng sẽ trở nên dễ dàng hơn vì tuyến thượng thận tiết ra nhiều hooc môn chống căng thẳng hơn. Vitamin C thảo mộc, công thức Green và công thức AGE-FREE là một phần của Bộ sản phẩm tuyến giáp- tuyến thượng thận của tôi, tại **HealAnything.com** hoặc **MarkusProducts.com**

HÃY ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ NẤM CANDIDA !!!!!



THỨ CÓ THỂ TẠO RA SỰ NHỮNG THAY ĐỔI LỚN HƠN NHIỀU ĐÓ LÀ

VI SINH ĐƯỜNG RUỘT******

Bí mật sự sống



<u>Một trong những bí quyết quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta</u> là có mức lợi khuẩn thích hợp trong cơ thể. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chống lại các vi khuẩn "xấu" như nấm Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn cơ thể chúng ta. Khi mọi người ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm từ bột mì hoặc ngũ cốc, tức là họ đang nuôi nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, IBS (hội chứng ruột kích thích), ung thư dạ dày và ruột kết, các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề về nhân cách nghiêm trọng như tự kỷ, ADD (rối loạn giảm chú ý), lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó thở và nhiều bệnh khác nữa.

Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng sức khỏe này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách **Heal Yourself 101** của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thực phẩm đó để chúng có thể phát triển. Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy. Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì mâu thuẫn do cảm xúc bất ổn bởi chất hóa học trong não thay đổi liên quan tới tính chất hóa học của thực phẩm mà người đó đã ăn và bị nghiện. Người ta thậm chí còn bị co giật và động kinh giả vì những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn chúng, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Bạn có biết probiotics trong đường ruột chiếm HAI PHẦN BA HỆ THỐNG MIỄN DỊCH?

PROBIOTICS GIÚP:

- **loại bỏ những thứ độc hại ra khỏi cơ thể của bạn, chẳng hạn như kim loại nặng**
- **loại bỏ estrogen và xenoestrogens**
- **làm sạch đường tiêu hóa**
- **giảm cân và giữ cho bạn gầy (nạc)**
- **chống lại bệnh tật và ốm yếu, thậm chí cả ung thư**
- **điều chỉnh và bình thường hóa lượng đường trong máu**
- **vượt qua bệnh tiểu đường**
- **tăng sản xuất vitamin, bao gồm B12, một trong những vitamin quan trọng nhất**
- **chiết xuất và đồng hóa nhiều chất dinh dưỡng hơn từ thực phẩm**

Điều quan trọng cần lưu ý là probiotics rất tốt trong việc chiết xuất nhiều giá trị hơn từ thực phẩm ngoài calo ra, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất và chất phytochemical - bao gồm cả những đặc tính của thực phẩm XẤU, có nghĩa là những người ăn vặt sẽ béo hơn vì men vi sinh giúp đồng hóa rác thậm chí còn tốt hơn. Bạn không thể gian lận! Hãy cho những chiến binh của bạn ăn đúng loại nhiên liệu và họ sẽ chiến đấu để chống lại mọi dịch bệnh và giữ cho bạn mạnh mẽ.

Điều quan trọng là các vi sinh vật trong ruột phải cân bằng thích hợp. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ dàng hơn vi khuẩn xấu, khiến con người không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không thể tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến protein không tiêu đi vào dòng máu – nguyên nhân hàng đầu gây dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh gây hại và có thể dẫn đến các vấn đề suốt đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, thì cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ trước đây vì những vấn đề như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến phong độ giảm sút. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các sinh vật probiotic thích hợp.



Nếu chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida thì sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế còn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, thảo mộc cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt. Các sản phẩm có chứa enzym cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ thực vật và nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu. Câu trả lời không phải là "diệt", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ nuôi ăn lợi khuẩn. Hệ thực vật probiotic yêu thích là chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, rễ cam thảo, chất xơ inulin. Tôi có sản phẩm chaatss cơ prebiotic tại **MarkusFiber.com**. Ăn trái cây nhưng không uống nước ép. (quá nhiều đường đậm đặc)

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT TỐT và VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT XẤU

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature cho thấy khi mọi người chuyển từ chế độ ăn uống bình thường sang chế độ ăn chủ yếu gồm thịt và pho mát, thì gia tăng ngay Bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến bệnh viêm đại tràng, nhưng chế độ ăn thực vật lại giúp giảm mức độ.

Vi khuẩn xấu khiến bạn ốm yếu, uể oải và béo, nó làm tăng cảm giác thèm ăn, khiến bạn ăn nhiều hơn.

Trong một thí nghiệm, người ta đã chuyển vi khuẩn đường ruột từ chuột béo sang chuột gầy và chuột gầy trở nên béo

Các vi khuẩn xấu trong đường ruột có thể làm tăng sản xuất insulin dẫn đến kháng insulin.

Trẻ sơ sinh không được bú sữa mẹ hoặc người mẹ có đường ruột không tốt có thể dẫn đến trẻ thừa cân.

Cuộc sống hiện đại đã làm rối loạn đường ruột, dẫn đến bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh tự miễn dịch như viêm tuyến giáp Hashimoto, IBS (Hội chứng ruột kích thích) , Crohn (bệnh viêm ruột xuyên thành mãn tính), bệnh tim, ung thư… và sự gia tăng này tương quan trực tiếp với các yếu tố gây rối loạn đường ruột:

- **Thuốc kháng sinh và các loại thuốc khác như thuốc ngừa thai và NSAID**
- **Chế độ ăn nhiều carbohydrate, đường và thực phẩm chế biến sẵn**
- **Chất béo từ các sản phẩm động vật làm tắc nghẽn các thụ thể insulin dẫn đến lượng đường trong máu cao**
- **Chế độ ăn ít chất xơ lên men**
- **Các chất độc trong chế độ ăn uống như lúa mì và dầu hạt công nghiệp gây rò rỉ ruột**
- **Căng thẳng mãn tính**



PROBIOTICS LÀ ĐỘI QUÂN CỦA BẠN – HÃY LỰA CHỌN KHÔN NGOAN!

Hãy coi vi khuẩn đường ruột như những chú lính nhỏ, đang làm việc chăm chỉ để xây dựng đế chế của bạn và bảo vệ bạn khỏi kẻ thù. Chúng ta có một đội quân lớn đến mức nào? Chúng ta có hơn 5 lbs (khoảng 2,27 kg) vi khuẩn trong ruột - 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Số lượng vi khuẩn trong ruột nhiều hơn gấp 10 lần so với tất cả các tế bào cơ thể. (Chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào của con người vì vậy chúng chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Chúng ta có nhiều vi khuẩn hơn tế bào con người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải là của bạn. Loại thức ăn bạn ăn quyết định đội quân bạn có. Một chế độ ăn toàn thực vật giàu chất xơ nuôi những chú lính tốt, giúp bạn luôn gầy và khỏe mạnh ... trong khi chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tinh chế nuôi một đội quân khác - một đội quân chống lại bạn và cướp đi sinh mạng của bạn. Điều rất quan trọng là cần phải có hàng tỷ binh lính ủng hộ bạn chứ không chống lại bạn! Bạn cần những người chung thủy, không phải những kẻ phản bội.

TẠI SAO VIỆC THÁO THỤT LẠI TỐT CHO PROBIOTICS- vì nó giúp CÀI ĐẶT LẠI mọi thứ và thậm chí cả sân chơi vì với nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ không nên)… vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt. Bạn không muốn dùng thuốc kháng sinh vì kháng sinh sẽ càng giết chết nhiều vi khuẩn tốt hơn nữa. Nếu vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt, việc tháo thụt sẽ giúp rửa sạch một số lượng lớn vi khuẩn xấu và cân bằng sân chơi trở lại. Hướng dẫn cách thực hiện tháo thụt nằm trong sách điện tử miễn phí Heal Yourself 101 của tôi, cũng là video enemas101.com

Bây giờ bạn chỉ nên đưa thực phẩm thực vật có nguồn gốc từ thiên nhiên sạch, giàu chất xơ tốt trở lại cơ thể để vi khuẩn tốt có thể tái sinh và phát triển mạnh mẽ trở lại.

Hãy nhớ rằng - những gì bạn ăn sẽ quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong đường ruột - tốt hay xấu.

Hầu hết các chế phẩm sinh học probiotics trong siêu thị không có tác dụng gì nhiều - chúng chứa các loài vi khuẩn Lactobacillus hoặc Bi-dobacterium. Những loài này chuyên để tiêu hóa sữa nhưng chúng vô dụng đối với các bệnh đường ruột nặng hơn do nhiễm trùng mãn tính. Nó cũng không có tác dụng gì nhiều dù nó nói "SIX BILLION" - sáu tỷ không đúng loại thì cũng chỉ vô ích. Ngoài ra, có hàng nghìn chủng vi khuẩn khác nhau trong đường ruột - và mỗi loại lại làm một việc khác nhau. Bạn cần một công thức có càng nhiều chủng càng tốt - không phải Lacto và Bifido thì không có tác dụng gì nhiều. Dù sao thì bạn cũng không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì probiotics ăn đường lactose thì sẽ vô dụng. Một trong những chủng bạn cần tìm là Bacteroides spp. , là vi khuẩn hội sinh, trong đó nhóm Bacteroides là vi khuẩn phổ biến nhất. Bạn cần có càng nhiều loại càng tốt (càng nhiều "chuyên gia" trong đội quân của bạn thì càng tốt).

Vì vậy, hãy đặt hàng mua con nấm kefir hoặc chạy, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng y tế gần nhất và mua một đội quân PROBIOTICS. Lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với ít thức ăn để giữ cho chúng còn sống. Viên nang khô rất đáng ngờ. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác, hãy lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không phải dạng nấm sữa (chất nền là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự làm bằng cách mua kefir hoặc starter kit (kefir lên men) trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN thêm những lợi khuẩn vào cơ thể mình!

KHÔNG ăn sữa chua động vật - nó không có gì khác ngoài chất béo, đường và hooc môn động vật. Probiotics mà họ cho vào đó cũng đã chết - nếu không chết, thì chúng sẽ đã phát triển, nở ra, tạo ra khí và các thùng chứa sẽ phát nổ. Tránh xa sữa chua. Hãy tự làm cho riêng mình từ dừa hoặc một loại tương tự. Tôi có một video về cách làm sữa chua tại MarkusNews.com.

Lưu ý rằng hầu hết probiotics mà bạn nuốt vào có thể sẽ bị tiêu diệt trong axit dạ dày, vì vậy hãy uống chúng vào buổi sáng hoặc tối muộn khi axit dạ dày yếu, và uống chúng với một ít nước để làm loãng axit trong dạ dày. Để tăng lượng probiotics trong đường ruột, tốt nhất bạn chỉ nên cho ăn những vi khuẩn tốt có sẵn và giúp chúng phát triển. Nguồn thức ăn chính của chúng là CHẤT XƠ. Đây được gọi là "Prebiotics".

CHẤT XƠ

CHẤT XƠ LÀ GÌ ?

Chất xơ là loại carbohydrate khó tiêu, cần thiết cho quá trình tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường có nhiều chất xơ hòa tan và không hòa tan, mặc dù một số loại thực phẩm có nhiều loại này hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt chứa nhiều chất xơ không hòa tan, giúp giảm táo bón và giúp ruột chuyển động.

Không có chất xơ trong thịt, sữa, pho mát, trứng hoặc cá.

Chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan

Chất xơ hòa tan và không hòa tan hoạt động khác nhau trong ruột, nhưng cả hai loại đều có lợi như nhau. **Chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa.** Nó liên kết với nước và tạo ra bùn di chuyển chậm. Chất này di chuyển chậm qua ruột và cho phép các vitamin và khoáng chất hấp thụ trước khi ra khỏi cơ thể. **Chất xơ không hòa tan làm tăng tốc độ tiêu hóa.** Nó đi qua cơ thể mà còn nguyên, không bị tiêu hóa hoặc bị phân hủy, và tạo ra một khối phân mềm, cồng kềnh dễ dàng tống ra ngoài.

Hãy nghĩ rằng

Chất xơ hòa tan=HÒA TAN, TRỞ THÀNH CHẤT NHẦY(làm chậm quá trình tiêu hóa)

Ví dụ: Yến mạch, đậu, trái cây họ cam quýt và táo có lượng chất xơ hòa tan cao.

Chất xơ không hòa tan=KHÔNG HÒA TAN (đẩy mọi thứ đi)

Ví dụ: ngũ cốc nguyên hạt, cám và hầu hết các loại rau quả đều giàu chất xơ không hòa tan hơn. Lớp vỏ cứng bên ngoài của gạo lứt không bị phân hủy trong đường tiêu hóa, vì vậy nó trở thành một nguồn cung cấp tốt chất xơ không hòa tan. Nó giống như một cây chổi bên trong.

Biểu hiện của chất xơ khi hoạt động: Hạt Chia trong nước

Hạt Chia có nhiều chất xơ hơn hạt lanh. Chỉ cần cho một ít hạt Chia vào cốc nước và để trong 5 phút, nó sẽ trở thành thạch, rất thú vị để xem. Hãy làm món bánh pudding ăn sáng tuyệt vời.



Chất xơ tuyệt vời vì nhiều lí do:

- **kéo cholesterol ra khỏi cơ thể**
- **ngăn chặn các thành phần có hại lưu lại và hấp thụ trong đại tràng**
- **hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho phân dễ dàng đi qua mà ít gắng sức hơn**
- **giảm táo bón, bệnh trĩ,**
- **Giúp bạn cảm thấy no, do đó bạn ăn ít hơn, giúp giảm cân.**
- **Đẩy nhanh tốc độ di chuyển của thức ăn trong cơ thể**
- **giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giảm nguy cơ ung thư**
- **có thể giúp điều trị ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung**
- **giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường duy trì trọng lượng cơ thể thích hợp**
- **giúp tăng sản xuất vitamin trong đại tràng, bao gồm cả B12 (phân vi khuẩn!)**

Tôi có nguồn chất xơ prebiotic mà bạn có thể mua tại **MarkusFiber.com**

THỨC ĂN CẦN PHẢI CÓ CHẤT XƠ

Hiện nay, thức ăn có nghĩa là chất xơ (thức ăn thực vật). Lượng thức ăn có nghĩa là lượng CHẤT XƠ, khiến vi khuẩn đường ruột rất hạnh phúc, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể trên bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hormone điều chỉnh cơn đói để chúng ta ăn ít hơn,… vì vậy nếu chúng ta ăn ít hơn, thì sẽ có ít chất xơ hơn trong ruột, do đó, tiết ra ít hormone hơn, làm tăng sự thèm ăn, vì vậy chúng ta đói và muốn ăn. (chu kỳ bắt đầu lại). Nếu chúng ta không ăn một chế ăn giàu chất xơ , thì chúng ta chỉ tiếp tục nhận được các tín hiệu để ĂN ĂN ĂN ĂN ĂN KHÔNG NGỪNG do đó người Mỹ béo. Những người không nhận được hàng trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn luôn đói. Chúng ta cần chất xơ! Cách tuyệt vời để cảm thấy no, ăn ít hơn và giảm cân đơn giản chính là ăn nhiều chất xơ và thực phẩm giàu chất xơ! (bằng cách này cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen sản sinh chất béo và những thứ xấu khác khi chúng ở trong cơ thể)

CHƯỚNG BỤNG ĐẦY HƠI DO CHẤT XƠ

Một số người có thể bị chướng bụng đầy hơi do chất độc được thải ra khỏi cơ thể. Dù sao thì một ít khí cũng là sản phẩm phụ tạm thời bình thường. Hãy nhớ rằng - bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang gặm nhấm ở dưới đó, ăn, tiêu hóa và… à… ợ hơi, xì hơi và ị. Khí là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời. Sự kiên nhẫn, enzym tiêu hóa, tinh dầu bạc hà và rễ yucca có thể giúp giải quyết việc này.

Tuy nhiên, đôi khi tình trạng đầy hơi chướng bụng là do những thứ chúng ta không nên ăn, chẳng hạn như sữa, vì nó có đường lactose và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, cũng như trứng và gluten. Những thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao cũng có thể gây đầy hơi chướng bụng: Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, cải bruxen, hành tây, tỏi, táo, xylitol. Những loại thực phẩm này thực sự có thể làm trầm trọng thêm bệnh IBS (Hội chứng ruột kích thích) hoặc bệnh Crohn, vì vậy nếu mắc bệnh đó, bạn có thể phải tránh những loại thực phẩm trên cho đến khi bạn khỏe hơn… nhưng HÃY UỐNG PROBIOTICS và ăn THỰC PHẨM LÊN MEN như dưa bắp cải, kefir, v.v. Tránh xa đồ ngọt như kombucha v.v ... Nếu có vị ngọt, đừng uống vì nó sẽ nuôi nấm candida, ung thư, v.v ... Hãy mở nắp ra trong một hoặc hai ngày, Kefir và thực phẩm lên men cần có vị CHUA, không ngọt. Hãy vượt qua sự hấp dẫn của những thứ ngọt ngào – chúng sẽ khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu!

Thỉnh thoảng, đầy hơi chướng bụng là do ăn quá nhiều. Hãy ăn từng phần nhỏ.

Những người thường xuyên đói có lẽ do không ăn đủ chất xơ trong chế độ ăn uống. Họ tiếp tục ăn và trở nên thừa cân. Các nghiên cứu cho thấy 97% người Mỹ không nạp đủ nhu cầu chất xơ tối thiểu hàng ngày. Đồng thời, thịt và thực phẩm động vật KHÔNG CÓ chất xơ. Bánh mì cũng không.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi trong hệ vi sinh đường ruột có thể làm tăng tốc độ chúng ta hấp thụ axit béo và carbohydrate, đồng thời làm tăng lượng calo dự trữ dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi sinh đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn như người có hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, nhưng chiết xuất ra nhiều calo hơn và tăng cân hơn.

Các vi khuẩn có hại trong đường ruột thậm chí có thể trực tiếp góp phần gây ra hội chứng chuyển hóa bằng cách tăng sản xuất insulin (dẫn đến kháng insulin), và bằng cách gây viêm vùng dưới đồi (dẫn đến kháng leptin).

Trên thực tế, probiotics trong đầu bạn cũng có thể giúp ích các bệnh về xoang. Không nuốt hoặc ngửi lên mũi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn - (dù sao thì bệnh nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hoặc vi rút). Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết probiotics trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc diệt khuẩn. Điều tốt nhất là bạn nên ngửi nước có probiotics lên mũi, hoặc đơn giản là dùng bình xịt rửa mũi với nước muối sinh lý.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều probiotics vào cuối ngày (đợi ít nhất 6 giờ để các loại thảo mộc chống ký sinh trùng đi qua, nếu không chúng cũng sẽ giết chết probiotics.

Hệ vi sinh probiotics; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất. Chúng là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa chữa và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ bạn toàn thời gian 24/24. Hãy coi trọng chúng, tôn trọng chúng, làm chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Chúng không tham lam nên không đòi hỏi vật chất nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy cảnh giác trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những người bạn tốt gửi cho bạn tín hiệu đó. Đó là các loại men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đang đòi hỏi đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, carbs và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả đều biến thành hỗn hợp bám dính không lành mạnh, không có tác dụng gì khác ngoài việc làm thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, thì đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã nuôi nhầm kẻ xấu. Điều đó có nghĩa là hại khuẩn đang tăng lên về số lượng và áp đảo lợi khuẩn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy nuôi ăn những người bạn tốt, không nuôi ăn kẻ xấu.

Phát biểu này có thể tạo ra nhiều khác biệt hơn bất cứ thứ gì khác trong đời.



CÁC SINH VẬT TRÊN ĐẤT

Probiotics có nguồn gốc từ đâu? Trong tự nhiên, đơn giản chúng ta muốn nhặt một thứ gì đó lên khỏi mặt đất và ăn mà không cần rửa. Có rất nhiều sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng hiện nay thực phẩm đã được rửa, phun và xử lý quá nhiều, chỉ còn lại rất ít sinh vật khỏe mạnh trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn phải thực sự MUA các sinh vật sống trong đất tại cửa hàng với số tiền lớn. Arrrrgh!

Nhưng vậy là được rồi nhé. Đó là một dạng khác của probiotics và bạn càng ăn nhiều thì càng tốt.

Tất nhiên, chỉ đơn giản là dùng mỗi SBO, men vi sinh và Kefir sẽ không giúp ích được nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và nấm men - bởi vì hãy nhớ rằng - nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.

THỨ GÌ GIẾT CHẾT PROBIOTICS?

Anti-Biotics (kháng sinh) giết chết Pro-Biotics. Ngay cả khi không dùng thuốc kháng sinh, bạn vẫn giết chết probiotics nếu bạn ăn thịt và các sản phẩm động vật như sữa, pho mát, sữa chua, trứng và cá ... bởi vì chúng đã được tẩm kháng sinh. Ngay cả những động vật "ăn cỏ hữu cơ" cũng được sử dụng thuốc kháng sinh "tự nhiên". Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì chúng nhận được. Ngày càng có nhiều cá được nuôi trong ao và tất cả chúng đều cần thuốc kháng sinh, nếu không chúng sẽ chết trong điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol siêu cao làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm cả các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Mỡ động vật cũng hấp thụ và giữ lại các chất độc từ các loại ngũ cốc GMO rẻ tiền mà chúng ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải uống, xenoestrogen và kim loại nặng, mà ngày nay luôn có trong cá. Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, bánh pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh chế nào, nghĩa là bạn đang cho nấm candida và nấm men ăn để chế ngự vi khuẩn tốt của bạn, khiến mọi thứ thậm chí còn tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn xác định loại vi khuẩn nào sẽ chiếm ưu thế trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu. Tùy thuộc vào việc bạn quyết định ăn gì.

Hãy lựa chọn khôn ngoan. Nó sẽ quyết định tình trạng sức khỏe hay cái chết giành cho bạn.

Sự thực thú vị: Vỏ chuối là thực phẩm probiotic và giúp cơ thể giải độc.



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

*Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com***

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com .** Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- *Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web* ***AgeFreeFormula.com***

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơthể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại



Charconite.com

FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG-** Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên khôngcó calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS *– Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.*

Xem tại ***MarkusPaintingsBook.com***

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn

thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn **EdibleLandscaping.com**



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801
TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**

FrontierCoop.com
LivingEarthHerbs.com
DiscountNaturalHerbs.com
FloridaHerbHouse.com
OsageGardens.com

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:

Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ

Auntjeni.com

Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - healthnutalternatives.com 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875

800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com** **Country Life Natural Foods** - 800-456-7694 **clnf.org**

LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil **livingtreecommunity.com** 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry: Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385
831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA
787-868-6307 fax 787-868-2430

Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-
4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.co
mPhone 770 992-9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City, Michigan 49094517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre
Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS,
UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products **http://www.primallifeorganics.com**

100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**

Jenulence **http://www.jenulence.com**

Lavera Organic Mascara **http://www.lavera.com**

Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**

Aveda **http://www.aveda.com**

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*

Mychelle **http://www.mychelle.com**

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com** **LUSH Fresh Handmade Cosmetics** **https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil **bragg.com****Miracle II soap** **http://www.miraclesoap.com**

Beautiful On Raw Products **www.beautifulonraw.com**

Primal Life Organics Beauty Products **http://www.primallifeorganics.com**

100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**

Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**

Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products **www.lovelyladyproducts.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
LUSH Fresh Handmade Cosmetics **https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda **http://www.aveda.com**

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany **http://www.Logona.com** *Now in Whole Foods*
Color Me Organic **http://www.colourmeorganic.com**
Herbatint natural colours **http://www.herbatintusa.com**
Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**
Aveda **http://www.aveda.com**

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com**

LUSH Hair color bars

https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II **http://www.miraclesoap.com**
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar **bragg.com** **Beautiful**

On Raw Products http://www.beautifulonraw.com Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com 100Percent Pure http://www.100percentpure.com Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Aveda http://www.aveda.com
Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.comHerbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com 100Percent Pure http://www.100percentpure.com Aveda http://www.aveda.com

Jenulence http://www.jenulence.com
Mychelle http://www.mychelle.com
Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)
Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com



